

Auf der Website [www.zerobalancing.ch](http://www.zerobalancing.ch) finden Sie Informationen zu Kursen sowie die Therapeutenliste

Unsere Adresse:  
Zero Balancing Association (CH)  
c/o Reto Frischknecht  
Unterer Lätten 7  
CH-8913 Ottenbach

T +41 (0)79 128 18 19 (Esther Maurer, Sekretariat)  
E [info@zerobalancing.ch](mailto:info@zerobalancing.ch)



**Ausgleich und Wohlfühlen  
für Körper, Geist und Seele**

## Was ist Zero Balancing?

Zero Balancing (ZB) ist eine sanfte, vielseitige und tiefgründige Methode, um Energie und Struktur des Körpers zu harmonisieren. Es kann bei vielen Menschen angewandt werden und hilft in unterschiedlichsten Fällen.

Auf der einen Ebene verbessert es die Funktionen des Körpers, indem es Schmerzen lindert und Spannungen auflöst. Auf einer anderen Ebene kann ZB den Menschen helfen, ihr volles Potential zu realisieren, um Veränderungen zu verarbeiten oder alte Traumata aufzulösen.

Zero Balancing arbeitet durch bewusste Berührung mit der Energie der Knochen und mit erweiterten Bewusstseinssebenen. Es bewirkt eine Beruhigung und Zentrierung des Geistes und führt zu einem Gefühl des Wohls.

## Wie entstand Zero Balancing?

Dr. Fritz Smith, Arzt, Osteopath und Akupunkteur, entwickelte 1975 die Prinzipien von ZB, um seine unterschiedlichen Ausbildungen in Körperstruktur und Energiearbeit miteinander zu verbinden. Der Name «Zero Balancing» wurde von einer Klientin geprägt, die am Ende einer Behandlung sagte: «Ich fühle mich auf Zero ausgeglichen». Zero steht für «ursprünglich» oder «neutral».

Fritz Smith beschreibt seine Erfahrungen mit westlichen und östlichen Therapiemodellen in seinem Buch «Innere Brücken». Er lehrt ZB für Therapeuten und Lehrer international.

## Was geschieht während einer Zero Balancing-Sitzung?

Damit die Sitzung optimal gestaltet werden kann, beginnt eine ZB-Sitzung mit einem kurzen Gespräch, in welchem die persönliche Situation des Klienten abgeklärt wird. Die Zero Balancing-Arbeit wird am bekleideten Körper der Klienten, die auf dem Rücken liegen, ausgeführt und dauert zwischen 20 und 40 Minuten. ZB versetzt die Klienten in einen tiefen Entspannungszustand und sie fühlen sich danach erfrischt, ausgeruht und zentriert. Es werden anfänglich drei Sitzungen empfohlen, dann können sich Therapeut und Klient über weitere Sitzungen und die Intervalle einigen. Viele Leute gönnen sich regelmäßige ZB-Sitzungen, andere finden Zero Balancing hilfreich, wenn sie besondere Leistungen erbringen müssen oder bei Übergangsphasen in ihrem Leben.



## Wie wirkt Zero Balancing?

### Stressverminderung:

ZB klärt und gleicht Energiefelder im Körper aus. Wenn das Energiefeld eines Menschen klar ist, können schädliche Kräfte wie Traumata oder Stress ungehindert durchfließen, ohne Schaden anzurichten. Eine Person kann dadurch unter Druck stehen, ohne gestresst zu sein. Viele Krankheiten entstehen aus Stress.

### Fördern von Wohlbefinden:

ZB hilft Krankheit zu verhindern und fördert die Erfahrung vom Sich-wohl-Fühlen. Es hilft Menschen, die ihre Leistungen steigern wollen wie Tänzern, Sportlern etc. Fühlt man sich gut, kann man sich durch ZB noch besser fühlen!

### Schmerzlinderung:

Schmerzen können entstehen, wenn der Energiefluss im Körper stockt oder geschwächt ist, als Resultat von Krankheit oder Unfall, aber auch als Folge von geistigem oder emotionalem Stress. Indem es den Energiefluss anregt, hilft ZB, Schmerzen zu reduzieren, die Haltung und die Beweglichkeit zu verbessern.

### Integration von Körper und Geist:

Es gibt Zeiten, in denen man sich in seinem Körper unwohl fühlt. Bei Jetlag oder wenn man seinem Körper nach einer Krankheit oder nach einem Unfall misstraut; wenn man sich mehr mit dem Geist identifiziert und den Körper vernachlässigt. ZB hilft, Körper und Geist zu integrieren und fördert das Gefühl von Verbundenheit mit sich selbst und anderen.

### Persönliches Wachstum:

ZB erleichtert das Loslassen von alten Mustern, von emotionalen und mentalen Reaktionen, die nicht mehr angemessen sind. Klare Energiefelder helfen, Veränderungen auf allen Ebenen besser durchzustehen. Bei Begebenheiten wie Umzug, Stellenwechsel, Scheidung oder Todesfall hilft ZB, sich mit seinem inneren Selbst wieder zu verbinden.

### Heilende Berührung:

ZB arbeitet mit einer nicht invasiven, bewussten Berührung, die nährend und heilend wirkt. Dies kann zu einer tiefen Erfahrung werden für Menschen, deren Reaktion auf Berührung durch Krankheit, Trauma oder Missbrauch verzerrt ist.