



Feel good

Sich in seinem Körper wohl zu fühlen und sich dessen Intelligenz bewusst zu sein, gibt dir die Macht, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu beeinflussen. Lerne das ABC eines gesunden Körpers und Daseins, genauso wie du ein Instrument lernst. Zuerst die Handhabung des Instruments, dann kurze einfache Abläufe und schliesslich virtuose Stücke. Es ist nicht jeder Musiker ein Mozart, doch suche und finde deine ganz persönliche Melodie.

- Willst du dich in deinem Körper und deinem Sein gut fühlen?
- Willst du die Gebrauchsanweisung deines Körpers verstehen?
- Willst du das Vertrauen in dich und deinen Körper zurückerobern?
- Willst du das Beste aus dir herauskitzeln?
- Willst du mehr Selbstbewusstsein, Halt und Orientierung?
- Willst du nicht irgendeine, sondern deine ganz persönliche Melodie spielen?

Wenn ja, freue ich mich, dich in meinem Workshop kennenzulernen.

Inhalt:

- Wir staunen über die Körperintelligenz und wissen diese zu unterstützen
- Wir erkennen und ändern unkoordinierte Bewegungs- und Haltungsmuster
- Wir schaffen Selbstmitgefühl für uns und unseren Körper
- Wir erkennen negative Glaubenssätze und formulieren diese in positive um
- Wir werden uns unserer Stärken bewusst und kitzeln das Beste aus uns heraus
- Wir üben uns in Entspannungstechniken

Kursziel:

Die eigene Lebensmelodie entdecken und entfalten. Selbstbewusst schreitest du in deiner ganzen Farbenpracht, mal wild, leise, sanft oder rockig, zurück in den Alltag. So wie du bist, bist du genau richtig!

Ort: Haus Ziel, Trogenerstrasse 99, 9450 Altstätten

Datum: Samstag, 9. November 2024

Zeit: 8.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Kosten: CHF 260 inkl. Kaffee/ Tee, Mineral und Pausenverpflegung

Mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Schreibutensilien

Anmelden: 079 795 63 65, kontakt@bewegtes.ch, www.bewegtes.ch

Kursleitung: Laetitia Baumgartner,
dipl. Bewegungspädagogin BGB, Spiraldynamikfachfrau, Biokinematiktrainerin