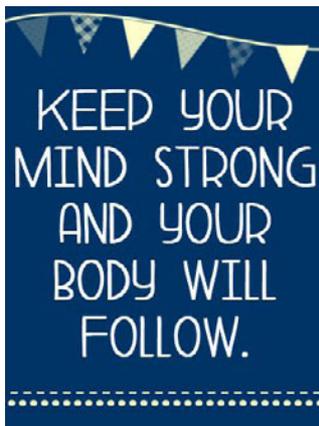




Körperbewusstseins-Schulung der feinsten Art.*

- Persönliche Zuschneidung,
- kontinuierliches Dranbleiben,
- vertiefende Hintergründe,
- Arbeit an einer persönlichen Problematik



Die erste Sequenz geht über drei Monate und kostet 480 €.

Beginn im Oktober 2017.

Indem Sie diese drei Monate fest buchen und im Voraus bezahlen, erhalten Sie gegenüber den normalen Teilnahmen an Gruppen und Bewegungsinspirationen **zusätzliche Leistungen: vertiefende Hintergründe, persönlichen Austausch und die Arbeit an einer persönlichen Problematik.**

Und das fast kostenfrei: Lediglich die verlängerte Raummiete verteile ich auf die Teilnehmer (ist oben schon eingerechnet).

Womöglich sparen Sie dadurch sogar die eine oder andere Einzelstunde.

Sie erhalten:

- Ein Telefoncoaching am Anfang, denn ich möchte mich auf Ihre persönliche Problematik einlassen.
- Die Teilnahme an drei Bewegungsinspirationen
- Die Teilnahme an sechs Gruppen des Bewegungsateliers
- Die Teilnahme an drei Vertiefungsterminen, die im Anschluss an die Bewegungsinspirationen stattfinden. Ich gebe einen interessanten, hintergründigen Wissensinput, der in der Runde reflektiert und aktiviert wird. Ich stelle Literatur zum Thema vor, so dass Sie die Anregung haben, am Thema dranzubleiben. Beim jeweils folgenden Vertiefungstreffen tauschen wir uns darüber aus, was wie gewirkt hat und wie Sie mit Ihrem Thema weiter gekommen sind.

Körperbewusstseins-Schulung der feinsten Art.*

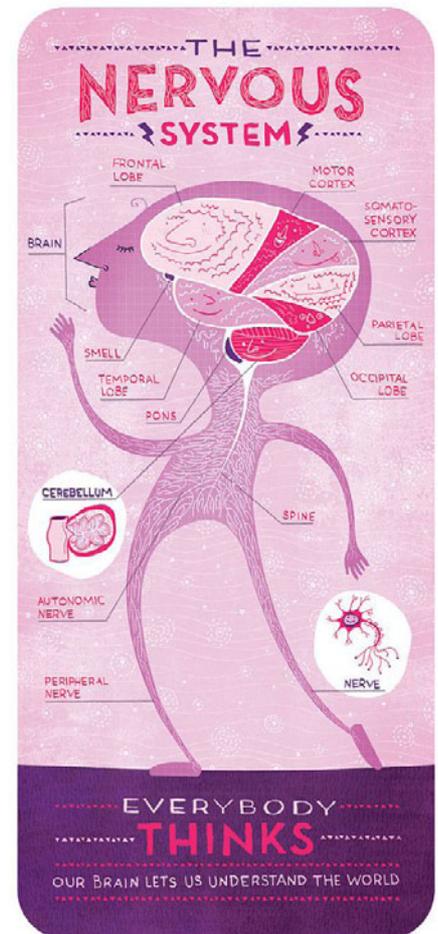
Sie macht sichtbar, was in mir vorgeht, mental, emotional, körperlich. Ich erkenne somit, dass ich selber durch mein Denken, Handeln oder Nicht-handeln oder Nicht-gewahr-darüber-sein, mein Fühlen und meine körperliche Haltung, mein Verhalten zum Umfeld beeinflusse und das auch ständig und jederzeit ändern kann.



Sie stärkt die Fähigkeiten: Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, soziales Verhalten, Kreativität, körperliche und mentale Ausgeglichenheit. Integriert die parasympathische Regelung des Organismus und den Alphazustand-Modus. Nur in diesen beiden Modi ist Weiterentwicklung, Lernen und Heilung und Verbesserung überhaupt möglich.

Das alles geschieht und wird erreicht:

- * Förderung von Bewegungsqualität
- * Ausbau von sichernder und stabilisierender Kraft und Flexibilität
- * Verfeinerung der Körperwahrnehmung
- * konstruktive Wohlspannung
- * Körper-bewusst-seins-Dynamiken
- * Klärung, was stützt uns Menschen, bewegt uns und hält uns. Das sind drei verschiedene Strukturen, obwohl wir immer eins sind – eben holistisch. Griechisch »holos« bedeutet »ganz«.
- * Aufbau eines persönlichen „Übungs-Ablaufs“
- * Know-how und Know-when und Know-why von wohldosierter Kraft und Geschmeidigkeit am entscheidenden Ort und Zeitpunkt
- * Theorie des Körperbewusstseins
- * anatomisches und funktionelles und vor allem Skelett-Bewusstsein für intelligentes, gehirngerechtes, sinnvolles Beweglichkeitstraining mit Körperbewusstsein
- * Es bleibt Raum für Fragen und Lösungen bei Einschränkungen und oder Schmerzen.



Diese Ziele sind eine Herausforderung und werden deshalb als Sequenz über mehrere Quartale angegangen. Sie können die Bewusstseins-Schulung fortsetzen, so dass Sie im Ergebnis Ihr persönliches Jahrestraining erhalten.



**Voraussetzung:
Lust auf Verbesserung,
Alter zwischen 11 und 111**



Gönnen Sie sich das Besondere ...

Die Termine:

- Telefoncoaching nach Vereinbarung
- sechs mal Gruppe Bewegungsatelier mit freier Terminwahl
- Workshops
Samstag, 14.10.
Samstag, 11.11.
Samstag, 02.12.
jeweils von 11:00 bis 18:00 Uhr

**MÖGEN TÄTEN
WIR SCHON
WOLLEN, ABER
DÜRFEN HABEN
WIR UNS NICHT
GETRAUT.**

-karl valentin

**Du
kannst.**

Ende der Geschichte.

