Körper, Geist und Seele

tut mir gut...

Andrea Mang
0699 110 157 58

Special Workshop
Körperhaltung mit dem Core-System aus Antara®
der Schweizer Rückenschule n. Karin Albrecht

… speziell bei Rückenbeschwerden, Vielsitzen, Fehlhaltungen

… Worum geht es

Sie werden sich Ihrer Haltung im Hier & Jetzt bewusst und lernen ihre natürliche Körperhaltung wieder – nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die eine Neutral-Stellung für Ihre Gelenke bewirkt und dadurch sensationell wirkt:

schwerelos – energievoll– schmerzfrei - selbstbewusst

… Inhalte

➢ **Körperwahrnehmung & Haltungsaufbau**

- Individueller Haltungstest: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau Ihrer natürlichen Haltung nach der Schweizer Rückenschule
- und eines natürlichen Gleichgewichts in Alltagssituationen

➢ **Üben & Integration des Core-Systems**

- Integration der Körperhaltung bei Übungen im Stand
- Kennenlernen, Spüren & Halten des Core-Systems
- Kombination Körperhaltung & Core-System, erste Übungen

➢ **Smoveys : die neongrünen Ringe, die Spaß machen**

- Smoveys ausprobieren
- korrekte Körperhaltung mit den Smoveys, Übungen
- das Energieniveau vor und nach dem Verwenden der Smoveys messen und staunen ☺!

➢ **Entspannung**

- Entspannung mit den Smoveys & Auffüllen der Energiereserven
- Anschließend ein Glas Prosecco & kleine Snacks auf der Terrasse
-

bequeme Kleidung, in der Kleingruppe von 4 – 8 Personen

Workshop: **☺ Sa, 4. Okt 2014, 10.00 – 13.30 ☺**

Kosten: **EUR 85,-**

Wo: **Rugierstraße 28, Stiege 3, EG, 1. Tür rechts, 1220 Wien**

Mögliche Fortsetzung:

1. Follow Up-WS	**3-3,5 Std Workshop auf Wunsch in der Kleingruppe**
Ziel:	**Festigung der Körperhaltung und des Core-Konzepts: Reprint bei Übungen im Stand, Rückenlage und Vierfüßer und im Alltag Muskelfunktionstests & individueller Stretching-Plan**
Zeit:	**Termin nach Vereinbarung**

oder

2. Reprint-Kurs:	**1 Einheit in der Kleingruppe à 90 Min.| Kosten: 35,- Euro**
Ziel:	**Festigung der Körperhaltung und des Core-Konzepts: Reprint bei Übungen im Stand, Rückenlage und Vierfüßer Austausch Erfahrungen, Fragen**
Zeit:	**Termine auf Anfrage**

oder

3. Personal Coaching	**pro Einheit à 60 Min.| Kosten: 75 ,- Euro**
Zeit:	**Termine nach Vereinbarung**

und

4. Fortl. Kurs:	**10 Einheiten à 75 Min.| Kosten: 140,- Euro**
Ziel:	**weitere Festigung der Körperhaltung und des Core-Konzepts in komplexeren Übungen, Einbeinstand, …**
Zeit:	**Mi 18.00-19.15 |8. Okt.2014 – 10. Dez.2014 ev. auch Di, 18.00**

Bitte um Anmeldung bei:

Andrea Mang, Berufs- und Gesundheitscoach

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

0699/110 157 58 oder

office@koerpergeistseele.at

www.koerpergeistseele.at