

Ausschreibung

Workshop „Ganzheitliches Entspannungs- & Bewegungstraining“ (für Erwachsene jeden Alters)

Starte entspannt in deinen Feierabend...

Wie üben mit verschiedenen Elementen (wie z. B. Yogasequenzen, Fantasiereisen) die Entspannungs- und Bewegungsfähigkeit.

Im Vordergrund stehen „Flow Meditationen“ mit achtsamen und beschwingten Bewegungsabfolgen.

Diese werden kombiniert mit dem Fluss des Atems durchgeführt.

Eine abschließende Entspannungseinheit rundet das Training ab.

Ausführlichere Beschreibung (evtl. Teile zur Ergänzung zu verwenden)

Unter dem Motto: „Durch Bewegung in die Stille“ wollen wir innere Spannungen abbauen, mehr Vitalität spüren, neue Energiepotenziale freisetzen, sowie Leichtigkeit und Freude wahrnehmen , (um entspannt in den Feierabend zu starten).

Mit verschiedenen Flow Meditationen wird über achtsame und beschwingte Bewegungsabfolgen in Kombination mit Atmung und Konzentration geübt, den Alltagsballast bewusst loszulassen und gelernt, in der Ruhe und Stille wieder mehr Lebensqualität zu empfinden. Elemente aus dem Yoga und Fantasiereisen runden den Workshop ab.

Über das Trainieren der Entspannungsfähigkeit und das bewusste Erlernen von Freude durch Bewegung (Aktivierung des Herz-/ Kreislaufsystems) wird vor allem die Eigenwahrnehmung nachhaltig gestärkt.

Mit Hilfe von „Ganzheitlichem Training“ kann die allgemeine Lebenssituation spürbar verbessert werden, denn mit dem besseren kennen lernen des eigenen Körpers können u. a. die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden, um die Balance von Körper, Geist und Seele (Triade der Gesundheit) wiederherzustellen bzw. zu erhalten.

Sabina Rainer

Coach & Trainerin Fitness & Gesundheit, Entspannung & Stressbewältigung, Haltung & Bewegung