

BODY-MIND-FLOW

Steigere deine körperliche & geistige Balance für mehr Flexibilität, Aufmerksamkeit, Ausdauer, Gleichgewicht beim Training & im Alltag

Alles hat seinen adäquaten Gegenpol sowohl in sportlichen Betätigungen als auch in Strukturen des täglichen Lebens. Wenn wir uns ermöglichen, eine gesundheitsfördernde Balance zwischen Körper und Geist, Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung, Aus- und Einatmen zu kultivieren, können wir den Anforderungen des Lebens selbstbewusst und mit einer dem Leben zugewandten Perspektive entgegenblicken.

Hierbei geht es um die kontinuierliche Anpassungsfähigkeit von Körper und Geist und der damit verbundenen Flexibilität.

Dieser Workshop ist konzipiert für Kampfsportler*innen sowie für alle Menschen, die den Kontakt und die Bewusstheit für ihr eigenes System schulen und intensivieren möchten.

Inhalte des Workshops:

- **Östliche Praktiken** aus Yoga, Chigong, Taichi, Shiatsu
- **Kräftigende und dehnende Yogaflows** aus verschiedenen Yogastilen
- **Atemtechniken**, um Kraft und Intensität aufzubauen und Entspannung einzuleiten
- **Mediationsformen**, um die geistige Aktivität zu beruhigen und zu fokussieren.

Was bringen dir die Tools bei regelmäßiger Anwendung:

- Du entwickelst körperliche und geistige Flexibilität
 - Erhöht deine Aufmerksamkeit
- Entwickelst dadurch mehr Bewusstheit und Handlungsfähigkeit
 - Deine Ausdauer verbessert sich
- Du entwickelst mehr Kraft in der Körpermitte und erhöhst deine Stabilität
 - Körper und Geist regenerieren schneller
- Deine Wahrnehmung und dein Gleichgewicht verbessern sich.

Dieser Workshop findet am 14.03.20 von 10 bis 17 Uhr im Rainbowspirit (Neuer Weg 22/23) in Quedlinburg statt. Der Ausgleich für den Workshop beträgt 50 Euro pro Person.

Anmeldung und Information bitte via E-Mail oder Telefon an:

Maria Werner (Heilpraktikerin für östliche Medizin, Yogalehrerin, Lift Coach)

Homepage: www.heilpraktikerin-mariawerner.de

Mail: einfachbewusstsein@posteo.de

Telefon: 0049 160 848 3275

...Ich freue mich auf Dich...