Ein Tag für mich

Impulse zum „TUN“ und „SEIN“ für Körper – Geist und Seele

Was braucht es, damit ich mein Gleichgewicht finde?

Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte und somit mein Immunsystem täglich stärken?

Was tut mir gut und wie kann ich mein Energielevel selbstbestimmt und eigenverantwortlich immer wieder auffüllen um die Anforderungen des Alltags gut meistern zu können?

Auf diese Fragen wollen wir einen Tag lang verschiedenste Antworten geben und über unterschiedliche Impulse Möglichkeiten aufzeigen.

Dabei gibt es kein richtig oder falsch, sondern unterschiedliche „Impulse zum TUN“. Ganz nach der Vorstellung: „Viele Wege führen zum Ziel“ geht es um das Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse um dann den eigenen Weg finden zu können.

Datum: **16. September 2023**

Zeit: **9.00 bis 16.00 Uhr**

Kosten: **€ 95,-- (inkl. Pausenverpflegung, Mittagsnack und Kursunterlagen)**

Referenten: **Annemarie Schrotter**

Themen: (der Tag ist in 3 Einheiten geteilt)

- Die Kraft des Beckenbodens kennenlernen
- Fußanalyse inkl. Fußparcour und das Kennenlernen einiger wichtiger Fußreflexzonen
- Achtsames Gehen und Bewegen in der Natur

Sich einen Tag für sich und seinen Körper Zeit nehmen, hineinspüren, achtsam sein und neue Impulse für den Alltag bekommen, das sind die Ziele dieses Tages. Je besser wir unseren Körper und unsere Bedürfnisse kennenlernen, umso besser können wir selbst wahrnehmen, was uns gut tut und wie wir Alltagsbeschwerden eigenverantwortlich in den Griff bekommen können.

Annemarie Schrotter 0664/112 8461 physio.schrotter@hiway.at

Auch die Macht der Gedanken ist ein großer Baustein für unsere Gesundheit. Ein Rund-um-Paket für Körper, Geist und Seele.

Die Anmeldung ist mit der Einzahlung des Kursbetrages fix, nur begrenzte Teilnehmerzahl.

IBAN: AT 84 3846 0000 1230 4671, € 95,00

Zeitplan:

Ab 8.45	Eintreffen, ankommen
9.00	Begrüßung, Aufwärmprogramm am Lizz-Görgl-Platz
9.30 – 10.30	Füße
11.00 -11.30	Pause
11.30 – 12.30	Beckenboden
12.30 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.30	Waldbaden/Meditation/Achtsamkeit in der Natur
15.30 – 15.45	Pause
15.45 – 16.00	Abschluß

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung für In- und Outdoor (auch Regenjacke)

wenn vorhanden: Turnmatte, Kirschkernsackerl,

Trinkflasche, kleines Handtuch, warme Socken

Ich freue mich schon sehr auf eine gemeinsame Reise durch Körper-Geist und Seele

Annemarie

Annemarie Schrotter 0664/112 8461 physio.schrotter@hiway.at