

Aktivierung-Halswirbelsäule, Bewegung & Entspannung Tages-Seminar – Strobl/Wolfgangsee in der Villa Brandauer

Halswirbelsäule – Nacken

Der Nacken ist der Ankerpunkt im Körper, die Verbindung vom zentralen und peripheren Nervensystem. Tiefe Entspannung im Nacken verbessert den Lymphfluss und stärkt das Immunsystem. Mit den Selbsthilfebungen am Nacken werden Spannungen in der Muskulatur gelöst, Kanäle und Bahnen im Nervensystem geöffnet. Die Wirkung: Freiheit für den Nacken und der Geist wird klarer! Denn ein Lebewesen regeneriert sich solange es lebt, d.h. was abgebaut wurde, kann auch wieder aufgebaut werden!

Mentastics

Mentastics bedeuten „Mentale Gymnastic“. Diese einfachen und mühelosen Bewegungen werden mental abgespeichert, sowohl im Leistungssport und bei Bedarf, auch im Alltag, in Erinnerung geholt. Mentastics lösen Verspannungen auf indirektem Wege. Der Körper ist das Instrument und der Geist (Hook up) übernimmt die Rolle des Dirigenten. Die leicht und locker ausgeführten Bewegungen bewirken eine differenzierte Körperwahrnehmung und ein neues Körpergefühl. Leichtigkeit, Freiheit, natürliche Aufrichtung, „weniger ist mehr“, positive Gefühlserfahrungen und sich selbst fühlen und finden!

Gesundheit

Wie können wir unseren Körper gesund halten und in der heutigen (schnelllebigen Zeit) unterstützen? Welche Nahrungsmittel sollten vermieden werden? Alle diese Fragen möchte ich Ihnen gerne beantworten. Sowie über den Mineralstoffmangel im Körper und wie wichtig es ist, Mineralien einzunehmen, welche den Zellaufbau unterstützen!

Bewegung

Je nach Witterung: Spaziergang beim See. In der Bewegungsschulung zeige ich Ihnen, wie man den Körper so richtig in Schwung bringt.

Tages-Seminar Samstag 16. April 2016 in der Villa Brandauer

Programm

10.00: Halswirbelsäule - Schleuse für den gesamten Körper
11.00: Mentastics
12.00: Meditation
12.30: Mittagspause - Villa Brandauer
14.00: Information - Gesundheit
15.00: Bewegung in der Natur am See

Preis: € 95,-

Praxis für Gesundheit

- Körperarbeit nach Dr. Trager
- Wirbelsäulen-Regulation und -Training
- Gesundheits- und Sporttraining
- Gesichts Anwendungen nach den 5 Elementen

Jasmine Mükisch

Dipl. Gesundheitsberaterin
Dipl. Trager-Praktikerin
+43 (0)676/783 09 04
office@gesundheitspraxis-tes.at

