



Termin

So, 23. Februar 2020, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort

Bahnhof Straße 6a, 8510 Stainz

Trainer

Carina Hoisel, www.charlie-training.at

Kosten

EUR 66,00 / pro Person

Blockaden lösen - besser reiten

Die eigene Losgelassenheit und Balance wiederherstellen

Auf unseren Körper können wir recht gut einwirken. Wir können Blockaden und Verspannungen bearbeiten bzw. bearbeiten lassen und unsere Fehlhaltungen korrigieren. Doch oft gibt es hartnäckige Dinge, die sich auch mit gezieltem Training nicht auflösen lassen. Diese Verkrampfungen haben oft auch emotionale Ursachen. Vielleicht ist die Last auf unseren Schultern so schwer, dass wir sie nicht fallen lassen können oder die Angst vorm Herunterfallen verhindert, dass wir uns locker machen und Loslassen oder es gibt Gründe uns an Altbewährtem festzuklammern. Hier kann es helfen unser Unterbewusstsein und unsere Emotionen in den Lockerungsprozess miteinzubeziehen.

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und kann uns unterstützen, Blockaden aufzulösen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, das innere Gleichgewicht wiederherstellen, das Selbstbewusstsein zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Ziel ist es, Blockaden im Körper zu finden und durch einfache Übungen, die unsere Muskeln aktivieren und unsere Energie wieder in Fluss bringen, die eigene körperliche und emotionale Balance wiederherzustellen.

Wie kann dir der Workshop helfen:

- Wir machen uns auf die Suche nach hartnäckigen Blockaden im Körper, um diese nachhaltig aufzulösen
- Wir lernen einfache Übungen, mit denen du dich selbst wieder in Balance bringen kannst
- Wir lösen Fehlhaltungen an deinem Sitz auf, die du dir unbewusst angewöhnt hast und nicht loswirst

Für den Workshop benötigst du bequeme Kleidung, eine Yoga-Matte und ev. Schreibzeug.

Bitte um schriftliche Anmeldung unter info@charlie-training.at oder **0664/3045013**.

Bezahlung in bar vor Ort oder Überweisung auf mein Konto lautend auf Carina Hoisel, IBAN: AT98 3804 3000 0263 8708

Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Alles Liebe Carina



Wohlfühltraining für Mensch und Tier
CARINA HOISEL

Tel. 0664 30 45 013

info@charlie-training.at

www.charlie-training.at

www.facebook.com/training.charlie