

Fitness für die Seele...



mit
Nordic-Walking
zu mehr
Körperbewusstsein
und
Lebensfreude

Einzelbegleitung und Gruppen

Alles in Bewegung

Körper – Atem – Gedanken – Gefühle

Fitness für die Seele - Einzelbegleitung

stimme ich mit Ihnen individuell ab, je nachdem mit welchem Anliegen Sie zu mir kommen und was Sie bewegen, verändern oder heilen möchten.

Fitness für die Seele - Gruppen

findet an acht Terminen zu je 90 Minuten statt. Schwerpunkt der ersten drei Termine ist das Erlernen der Nordic-Walking-Technik, die folgenden Stunden sind themenbezogen wie z. B.

- Leichtigkeit und Freude
- im Hier und Jetzt
- Visionsuche
- meditatives Nordic-Walking
- Kontakt im Innen und Außen.

Das Augenmerk wird mehr und mehr auf die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein gelegt.

Bewegung ist heilsam – Bewegung bewegt – innerlich wie äußerlich. Ich begleite Sie bei Ihren neuen Schritten mit der speziell von mir entwickelten Form des Nordic-Walking. Dabei nutze ich die Dynamik des Gehens verbunden mit meiner Achtsamkeit und meinem Fachwissen als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie, um Sie zu mehr Körperbewusstsein und Lebensfreude zu führen.

Ich lade Sie ganz herzlich dazu ein und freue mich auf Sie.



Tanja Postleb-Bähr

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
CiP Life & System Coach® advanced
Nordic-Walking Instruktoren

Tel. 06341-7039965

www.therapie-landau.de

Tanja.Postleb-Baehr@therapie-landau.de

Weiteres

Infos, Termine und Konditionen finden Sie auf meiner Internetseite. Für Fragen und Anmeldung stehe ich Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

