

## **Schwung für Körper und Geist**

### **So bleiben Sie auch in schwierigen Situationen gelassen**

Wir alle kennen das: Die Konzentration lässt im Laufe des Tages nach, die Schultern sind verspannt und die Beine schon beim Aufstehen schwer.

Mit verschiedenen Techniken aus der Kinesiologie bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Die einfachen Übungen können problemlos in den Alltag integriert werden. Auf diese Weise gönnen Sie sich auch im beruflichen Alltag eine kurze Pause zur aktiven Energiequelle.

Dadurch verbessert sich Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit, das allgemeine Wohlbefinden, die Bewegungssicherheit, das eigene Leistungspotential und Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.

Erfahren Sie, wie regelmäßige Bewegungspausen Ihren Körper und Geist in Schwung halten.  
Denn wenn unser Gehirn und unser Körper gut trainiert sind, fällt uns vieles leichter. So bleiben wir auch in schwierigen Situationen gelassen und entspannt.

Referentin:

Astrid B. Ziemann, Kinesiologin, Kinsporth®-Trainerin, Niedernhausen

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 25 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit ca. 3 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer

Maximale Entfernung:

hessenweit