

Special Day

Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe in Bewegung

1-tägig

Referent: Corinna Michels

Stress, Überlastung, Burnout - die Schlagworte unserer „schnellen“ Zeit.

Viele Menschen sehnen sich nach Entspannung und in die Ruhe zu kommen. Hierfür kann Bewegung genau die richtige Lösung sein - bewusstes Bewegen & Atemtechniken können Spannungen lösen, Energien lenken, neue Perspektiven schaffen und neue Kraft schenken!

An diesem Workshop-Tag erlebst und erfährst Du Wertvolles über die Auswirkungen von Stress auf unseren Körper und die positiven Wirkungen von Atmung und Achtsamkeit in Bewegung. Wie kannst Du Dich oder Deine Teilnehmer noch besser auf ihrem/Deinem Weg begleiten? Wie kannst Du die positiven Effekte auf Körper und Geist verstärken?

Lass Dich inspirieren, finde Deinen Weg und genieße diesen Tag.

Inhalte

- Flows - Achtsamkeit in Bewegung - Yoga, Pilates & More
- Körperwahrnehmungs- und Atemübungen
- Hintergründe zum Thema Stress und seinen Auswirkungen auf den Körper

Voraussetzungen

Freude an Bewegung
Neugier und Offenheit

Seminarzeiten 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 159,00 EUR zzgl. MwSt. / **189,21 EUR**

Gastdozentin:

Corinna Michels



Corinna Michels

ist Pilates- & GroupFitness-Ausbilderin, Yogalehrerin, sowie u.a. Trainerin für Faszienfitness (Faszien in Bewegung - Master Trainer). Das Sportstudium bildet ihre Basis und zahlreiche Aus- und Weiterbildungen fließen in ihre Bewegungskonzepte ein. In ihrem Unterricht verbindet sie tänzerische Ästhetik, Präzision und Freude an Bewegung.

In ihrer Praxis in Heidelberg unterstützt und begleitet sie Menschen als Therapeutin der psychodynamischen Körpertherapie und Coach.