

Workshops

Trance for solution

Aquasport lädt euch recht herzlich ein zum Seminar mit dem Referent Hans-Peter Schmitz zum Thema „Hypnotische Trance zur Problemlösung“. In diesem Seminar geht es um Gewichtsreduktion.

Mehr... Viele von euch wissen wie schwer es ist Diäten einzuhalten, geschweige denn, wenn die Pfunde mühsam gepurzelt sind, das neue Gewicht zu halten.

Hans-Peter Schmitz nutzt die Methode der Bewusstmachung von Alltagsprozessen (Angewohnheiten, Muster, Automatismen), um diese Daten neu oder anders abzuspeichern und langfristig das Gewicht auf dem gewünschten Niveau zu halten. (weitere Informationen auf der Folgeseite)

Hans-Peter Schmitz, Jahrgang 1956, verheiratet, 10 Kinder (10-34 J.) und Großvater von 5 Enkelkindern praktiziert als Shiatsu-Therapeut und Heilpraktiker seit 1990.

Die Berufung zum Homöopath geht zurück auf eine alte Familientradition, bereits der Großvater war Homöopath. Erst die Krankheiten der eigenen Kinder jedoch führten ihn zur Abkehr von der Lehrmeinung der Universitäten und damit zur Homöopathie. (Erfahrung hierin seit 1988)

Später kam durch A.B. Adam (vom Kebanyoran College of Traditional Akupuncture in Jarkarta) Akupunktur und TCM hinzu.

H.P. Schmitz führt seit 1992 eigene Seminare durch und gründete, zusammen mit seiner Frau, die Orthoshi AG für Homöopathische Schulungen.

Publikationen:

„Akupunktur für Hebammen und Geburtshelfer Teil I - III“;

„Das Handbuch: Die Homöopathische Hausapotheke“;

sowie Artikel in Fachzeitingen.

Weitere Informationen unter: <http://www.praxis-schmitz.info>

Workshops

Powerwalking / Nordicwalking / Walking (Fußsensibilisierung)

Dieser Workshop richtet sich nach den Bedürfnissen des Kunden. Geplante, systematische und kontrollierte Bewegungsfelder befähigen den Teilnehmer, ihre individuelle Leistung zu verbessern, zu stabilisieren und einen Leistungsrückgang zu verzögern.

Mehr ... In diesen Workshops geht es insbesondere um

- Fitness, Ausdauer, Kraft, innere und äußere Beweglichkeit, Vitalität, Lebensfreude, Stabilität und Flexibilität.....
- Zentrierung, Verwurzelung, Aufrichtung, Balance
- Achtsamkeit
- Life – Work Balance
- Aktivitäten des täglichen Lebens erleichtern, verbessern,
- Copingstrategien/ Schulung der Selbstregulation
- Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele
- Intensivierung der Körperwahrnehmung
- Erlebbarkeit der inneren Wahrnehmung

Workshops

Homöopathische Hausapotheke

Für alle, die eine weitere Möglichkeit suchen, ihre Kinder und die Familie auf natürlichen Wegen durch das Leben zu begleiten. In diesem Seminar werden Grundlagen und Wissen zur Anwendung klassischer homöopathischer Mittel im Alltag vermittelt, z.B. Arnika beim aufgekratzten Knie

Was heißt eigentlich Homöopathie?

Das Wort leitet sich aus dem Griechischen ab: "Homoios" bedeutet "ähnlich" und "pathos" bedeutet "Leiden". Die wörtliche Übersetzung bedeutet also "ähnliches Leiden". Die Bezeichnung bezieht sich auf eines der elementaren Grundkonzepte dieser Heilweise, der Arzneimitteltestung am Gesunden. Die Wirkung homöopathischer Mittel wird hierdurch bestimmt. Klassisches Beispiel hierfür ist der Eigenversuch Hahnemanns mit Chinarinde. Diese erste Arzneimitteltestung war gleichzeitig die Geburtsstunde der Homöopathie.

Welche Wirkstoffe enthalten homöopathische Medikamente?

Wie oder wodurch Homöopathie genau wirkt ist zu einem großen Teil noch ungeklärt. 200 Jahre Erfahrung mit Klassischer Homöopathie haben jedoch gezeigt, dass Homöopathie wirkt. Viele Gegebenheiten in Natur und Medizin sind uns lediglich als Beobachtung bekannt.

Vielfach beschränkt sich die Wissenschaft darauf, einen Vorgang zu beobachten und zu beschreiben. Viele Vorgänge werden auch dann weiter stattfinden, wenn über die reine Beobachtung hinaus keine Erkenntnisse gewonnen werden. Beispiel: Newton beobachtete und beschrieb die Gesetzmäßigkeiten der Schwerkraft aus der Beobachtung eines vom Baum fallenden Apfels. Auch ohne die von ihm gewonnenen mathematischen Erkenntnisse würden und werden Äpfel weiter vom Baum fallen.

Die Homöopathie ist empirische Heilkunde. Vieles wissen wir einfach nur, weil es wieder und wieder beobachtet wurde und sich aus der Vielzahl der Einzelbeobachtungen Gesetzmäßigkeiten ableiten ließen.

Aber merken Sie sich bitte: An Homöopathie braucht man nicht zu glauben! Sie funktioniert! Ich werde nie das Gesicht eines jungen Mannes vergessen, dessen Hund durch Homöopathie geheilt wurde. Er schüttelte ungläubig seinen Kopf und sagte: "Ich verstehe das nicht, das arme Tier weiß doch gar nicht, was ich ihm gegeben habe!"

Die Heilerfolge der Homöopathie lassen sich nicht durch "feste daran glauben" erklären.

Hans-Peter Schmitz, Jahrgang 1956, verheiratet, 10 Kinder (10-34 J.) und Großvater von 5 Enkelkindern praktiziert als Shiatsu-Therapeut und Heilpraktiker seit 1990.

Die Berufung zum Homöopath geht zurück auf eine alte Familientradition, bereits der Großvater war Homöopath. Erst die Krankheiten der eigenen Kinder jedoch führten ihn zur Abkehr von der Lehrmeinung der Universitäten und damit zur Homöopathie. (Erfahrung hierin seit 1988)

Später kam durch A.B. Adam (vom Kebanyoran College of Traditional Akupuncture in Jarkarta) Akupunktur und TCM hinzu. H.P. Schmitz führt seit 1992 eigene Seminare durch und gründete, zusammen mit seiner Frau, die Orthoshi AG für Homöopathische Schulungen.

Publikationen:

„Akupunktur für Hebammen und Geburtshelfer Teil I - III“;

„Das Handbuch: Die Homöopathische Hausapotheke“; sowie Artikel in Fachzeitsungen.

LESEN Sie weiter auf der Internet-Seite <http://www.praxis-schmitz.info>

Workshops

Sich selbst den Rücken stärken

Der Körper und insbesondere der Rücken ist ein wertvoller Erfahrungs- und Kompetenzspeicher.

Es ist eine Kunst, dieses Wissen sinnvoll, selbst für schwierigste Aufgaben, nutzen zu können. Ziel des Seminars ist es, die wertvollen und einzigartigen Ressourcen des „wissenden“ Körpers schnell und auch nachhaltig wirksam mit erfolgsgeprüften Übungen aus dem Bereich des Taijiquan zielführend aktivieren zu können. Im Seminar wird die Integration der neu gewonnenen Körper-Kraftwerke in die verschiedenen Kontexte des Alltags simuliert. Eine stabile salutogene Lebensgestaltung erschließt sich durch diese intensive Kommunikation und Kooperation zwischen Körper, Emotion und Geist.

Praktische Vermittlung von Strategien:

- o die körperlichen Symptome und Probleme zur Aktivierung von Lösungen nutzen,
- o ein salutogenes Selbstmanagement unter Nutzung des wissenden Körpers aufbauen
- o die es ermöglichen, effektive rückradstärkende Körperübungen als Alltagsritual zu integrieren,
- o die über die Etablierung von harmonischen und kraftvollen Bewegungsmustern zu einer nachhaltigen Life-Balance führen.

Die seelische Last auf dem Buckel tragen

Sorgen und Stress führen zu einer körperlichen Anspannung. Die Reaktion ist natürlich, denn sie soll uns helfen, entweder anzugreifen oder zu fliehen, so wie es unsere Vorfahren taten, wenn sie einem Problem – zum Beispiel einem angreifenden Tier – begegneten. Nun haben Probleme heute andere Ursachen und müssen in der Regel auch anders gelöst werden. Finden wir keine passende Form, sie zu lösen, wird aus der Anspannung eine Verspannung, die sich zumeist am Rücken manifestiert. Prof. Grönemeyer schätzt, dass mindestens jeder dritte Patient mit chronischen Rückenschmerzen auch unter einer depressiven Verstimmung leidet.

Meist lässt sich jedoch nicht herausfinden, was zuerst da gewesen ist, der körperliche oder der seelische Schmerz – denn natürlich können starke Schmerzen auch zu seelischen Problemen führen. Prof. Grönemeyer hat fünf verschiedene Reaktionsmuster auf seelische Belastungen beobachtet, die zu unterschiedlichen Beschwerden führen.

1. Die Zähne zusammenbeißen

Bei Menschen, die oft „die Zähne zusammenbeißen“, verkrampfen sich die Kiefergelenke und die obere Halswirbelsäule.

2. Ertragen

Diejenigen, die dazu neigen, zu viel zu „ertragen“ oder die eine Menge „auf den Buckel nehmen“, ziehen ständig die Schultern hoch und verengen dabei den Brustraum.

3. Sich hängen lassen

Bei denjenigen, die im Falle von Stress und Sorgen dazu neigen, „sich hängen zu lassen“, werden die Muskeln im rückwärtigen Brustbereich überdehnt.

4. Sich das Kreuz brechen lassen

Manchen Menschen wird das Kreuz gebrochen. Kreuzschmerzen sind die Folge.

5. Den Schwanz einziehen

Die fünfte Gruppe „zieht den Schwanz ein“, was zu Versteifungen in der Hüftregion führt.

Workshops

Train the Trainer

In diesem Seminar lernen Sie das grundlegende Rüst- und Handwerkszeug, um Training im Wasser und an Land effektiv und ansprechend und kundenbindend durchzuführen. Dieser Grundkurs ist ein Intensivseminar, indem die wichtigsten Kenntnisse für die Trainertätigkeit kompakt vermittelt werden.

Mit den TrainerInnen Maren Ulfers und Irene Souvard

Die Seminardauer beträgt 1,5 Tage: Das Seminar beginnt am Freitag um 18 Uhr und endet am Samstag gegen 19.00 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 300,00€ (incl. MWSt)

Maximal 12 Teilnehmer nehmen wir auf.

Was Sie von uns erwarten können

Seit 2002 führt Aquasport erfolgreich Ausbildungen im Bereich AquaPädagogik durch.

Unsere Leistungen betreffen das know-how (fachliche Ausbildung) wie auch individuelle Beratung und Training (Supervision) bei Veränderungsprozessen. Unser Ziel ist es, Trainer und Mitarbeiter in ihrer Tätigkeit weiter zu unterstützen und im Prozess zu begleiten.

Mit dem Aquasport-Institut haben Sie einen Partner, der mit Ihnen Möglichkeiten erarbeitet, die auf Ihr Schwimmbad, Ihre Unternehmung und Ihre Mitarbeiter zugeschnitten sind.

Trainingsziele:

- Vorbereitung und Durchführung von Training
- neue Trainingsmethoden kennen
- eigenes Trainingsverhalten zu verbessern und besser mit Störungen umzugehen.

Trainingsinhalte

- Wie plane und gestalte ich einen Kurs Seminar?
- Was muss bei der Vorbereitung beachtet werden?

Wirkung als Trainer

- Wie kann ich meine persönliche Rhetorik verbessern?
- Wie erreiche ich eine hohe Verständlichkeit für die Teilnehmer?
- Wie wirke ich auf andere?

schwierige Situationen

- Wie steuere ich den Gruppenprozess?
- Wie gehe ich mit Störungen und schwierigen Teilnehmern um?

Praktische Übungen, Gruppenarbeiten und Demos begleiten den Prozess

Ihre Vorteile

- International erfahrene Trainerinnen
- 100%ige Praxisorientierung durch 25 Jahre Erfahrung
- Trainieren in kleiner Gruppe. Viel Raum für individuelle Tipps
- Hoher Übungsanteil.
- Sie verbessern die Qualität Ihres Trainings und vermeiden mögliche Fehler.
- Umfassende Begleitunterlagen
- Aquasport-Zertifikat

Workshops

Workshop Bauch-Beine-Po Circuit-Training: die besten 5 Übungen

Die besten 5 kräftigenden Übungen für die Bikini-Zone gemixt mit freudvollen Ausdauer-Übungen für das Herz-Kreislauf-System machen diesen Workshop einzigartig und nachhaltig. Miriam gibt the best five jedem Teilnehmer mit nach Hause. Je nach Wetterlage gibt es einen Outdoor-Teil im Bietigheimer Forst.

In diesem Workshop geben wir Ihnen die Möglichkeit unter Einbeziehung der eigenen Potentiale, freudvolle Bewegung zu genießen. Körperstabilität und Krafttraining in einem. Ab dem von 40 Jahren nimmt die Muskelmasse rapide ab und es entstehen erschlaffte Bindegewebsstrukturen. Die Kooperation des Gesamtsystem Mensch (Muskel, Bänder, Sehnen, Faszien, Metabolismus, Knochengerst...) gerät aus der Balance. Es ist eine sinnvolle Ergänzung, ein Ausdauertraining mit kombinierten Kraft- und Stabilisationsübungen durchzuführen, da dies der Muskelapparat für die Aufrichtung und die Lokomotion benötigt. Die Besten 5 Übungen gepaart mit Ausdauertraining helfen hier für eine balancierte Aufrichtung und für Freude am Alltag.

Workshops

Workshop Pilates&Co Körperstabilisation – Coretraining

Entfaltung natürlicher Kraftpotentiale sowie Flexibilität und Stabilität

Die Muskulatur an den Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Oberarme wird gekräftigt und gestrafft. Das neue Kraftpotential und die dazugehörige Flexibilität und Stabilität der Muskel-Bänder-Sehnen-Faszien ermöglichen eine leichtere Aufrichtung der Wirbelsäule und lotgerechte Körperpositionen, um die Schwerkraft ökonomisch zu meistern.

Workshops

Aquatag im Hallenbad Bissingen

Wir laden alle Babys, Kinder und Erwachsene ein, die Wasser und Land auf ganzheitliche und natürliche Art kennen lernen und weiter vertiefen möchten

Cornelia Enning und Maren Ulfers stellen Möglichkeiten vor, Kindern das Interesse am Lernen sowie das Interesse an Neuem aufrecht zu erhalten. Pädagogen sprechen auch von „Lernen lernen“.

In dem sogenannten Sensomotorisches Kontinuum von Cornelia Enning geben wir Informationen über Bewegungsmöglichkeiten im Wasser und an Land, Erlernen von Fremdsprachen, Stillen, ...

Ein bewegter Tag für fortschrittliche Eltern und Menschen, die die Entwicklung Ihrer Kinder nicht nur unterstützen sondern auch verstehen möchten.

Wasserbabys Sensomotorisches Kontinuum bis zum 2.Lebensjahr

1. Bewegung in Wasser u. Luft
2. Universale Baby-Signs u. Sprache
3. Windellose Wasserbabys
4. Vollstillen – wie lange?
5. Intuitives Zählen
6. Symbole erkennen
7. Fremdsprachen erleben
8. Musik machen
9. Malen und tägliches Tönen

Wir geben zum Beispiel Informationen über die „Universale Baby-Signs sowie die Sprache“

Wenn ein Neugeborenes Harndrang verspürt, lässt es einen kurzen hohen Schrei los. Leider ist es dann oft schon zu spät, eine Toilette aufzusuchen. Die Kontrolle erlangt das Kind erst mit 2-3 Jahren. Deshalb benutzen viele Eltern eine Schüssel, Nachttopf o.a. Gerät. Besser ist natürlich eine Umgebung, in der ein Baby schnell über das nächste Blumenbeet, die Überlaufrinne am Schwimmbekken oder an einen Baum gehalten werden kann. Schon nach wenigen Wiederholungen der Respons wird das Baby sich eher und lauter melden. Zum passiven Spracherwerb sollte mit einer lautmalerischen Vokabel wie „pipi/lulu/pee-machen“ je nach Kulturkreis geantwortet werden. Stuhlgang wird von den meisten Babys mit Bauchschmerzen-ähnlichen Beinbewegungen und dem folgenden Handzeichen angemeldet:

Workshops

Aquatag im Hallenbad Bissingen

Weitere universale Babyzeichen sind:

- o Saugen/hungrig – schmatzende, gespitzte Lippen
- o Essen - offener Mund, Schluckbewegungen
- o Trinken - Finger im Mund
- o Starker Hunger - krümmen des Rumpfes
- o Müdigkeit - Faust am Ohr/Hinterkopf
- o Kontakt-Ende - Kopf wegdrehen
- o Kontakt/Spielen - Anstarren, lächeln, Imitation von Gesichtsmimik
- o Bewegen wollen - Aufrichterversuch, Beinstreckung
- o Nein/Ja - Kopf schütteln/nicken (je nach Kultur vertauscht)
- o Heiss - pusten
- o Schmeckt nicht - Nase kraus ziehen, ausspucken
- o Ich will mitessen - Greifen nach dem begehrten Nahrungsmittel, schimpfen bei Mißerfolg
- o Ich will dort hin - Bein zum Ziel schwenken
- o Mir geht es gut - lächeln, anlächeln, zurücklächeln
- o Ich muß pinkeln - konzentrierte Ruhe, kurzer Aufschrei
- o Stuhlgang - gekrümmter Rumpf, zappelnde Beine

Nach etwa zwei Monaten non-verbaler Kommunikation wird das Baby weitere individuelle Zeichen erfinden (Dokumentieren!) und auf Zeichen der Eltern reagieren. Deshalb mit Handeinsatz sprechen. Bei mangelnder Verständigung, Missverständnissen mit folgendem Zornesausbruch gilt folgende Regel: Niemals das „Maul stopfen“, sondern mit Ansprache beruhigen, dann agieren.

Sprache vor Aktion!

Workshops

Baby-Workshop an Land

„Wasserbaby Sensomotorischen Kontinuum bis zum 2.Lebensjahr“ – Landtraining

Ich lade alle Eltern mit Babys recht herzlich zu diesem Workshop ein. Es ist eine Ergänzung zum Wassertraining und kann ein Einstieg ins Training sein, um das Kind an ein lebenslanges freudvolles Lernen zu gewöhnen. Bei den Landübungen setzt sich der kindliche Organismus mit der Schwerkraft auseinander. Die reflektiven Bewegungen greifen wir auf und trainieren sie sanft bis die Bewegungen bewusst gesteuert werden können und sicher abgespeichert sind, um eine weitere motorische Entwicklung zu gewährleisten

Die motorischen Reflexe führen bei wiederholter Anwendung zur Speicherung im Kleinhirn = cerebellum (Das Kleinhirn erfüllt wichtige Aufgaben bei der Steuerung der Motorik: es ist zuständig für Koordination, Feinabstimmung, unbewusste Planung und das Erlernen von Bewegungsabläufen. Zudem wird ihm neuerdings auch eine Rolle bei zahlreichen höheren kognitiven Prozessen zugeschrieben.), wo sie abgerufen werden können, wenn sie situationsbedingt eingesetzt werden. Spiegelneuronen ermöglichen die Anwendung und Bewertung von bereits erworbenen motorischen Fähigkeiten nach dem Vorbild der Mutter. Die emotionale Bedeutung der Wahrnehmung entscheidet über die Verknüpfung mit der Bewegung. Erfolgserlebnis, Zuwendung und Stimulation unterstützen die sensomotorische Sicherheit und das Selbstwertgefühl des Babys. Je öfter die Synapsen benutzt werden, desto sicherer werden Gedächtnis und Selbstbewusstsein ausgebildet.

Die Wahrscheinlichkeit, ein erfülltes, autonomes, kraftvolles, lebendiges, harmonisches, freudvolles und gesundheitsorientiertes Leben zu führen, vergrößert sich

Workshops

TrainingsCamp 2012

Wir können bereits das 4. Trainingscamp für Aquasport-Kids sowie externe Schwimmer anbieten. Insbesondere möchten wir die Schwimmer der Stufe 3 und 4 fördern. In diesem Jahr wird für maximal 21 Schwimmer und Schwimmerinnen das Camp stattfinden.

Die AquaKids (ab Stufe 3) benötigen schwimm- und wetterfeste Sportsachen. Das Training besteht immer aus Land- und Wassertraining: kindgerechte spielerische Übungen an Land und im Wasser mit dem Ziel die schwimmerischen Qualitäten zu verbessern. Maren und Julius Ulfers sowie Anett Braun diese Gruppe betreuen

Workshops

Sommerspezial für Erwachsene im Juli und August

Im Juli/August gibt es das Sommer Spezial-Angebot für Erwachsene:

Für 49,00€ pro Monat können Sie am Training im Wasser bei Aquasport sofort teilnehmen, wie Sie möchten; Die AquaCard-Besitzer können ebenfalls dieses Angebot nutzen;

AquaCard-Inhaber wie Sommer-Spezial-Teilnehmer können täglich ins Training kommen. Nutzen Sie die Möglichkeit, einen Trainingsvorsprung, möglicher Weise auch einen Gesundheitsvorsprung zu bekommen

Workshops

Workshop: Qi Gong / Die Acht Brokate

Charakteristisch für das Taijiquan / Qigong sind die runden, fließenden und dabei kraftvollen Bewegungen. Alle Übungen sind nach dem Yin-Yang-Prinzip (z.B. Be- und Entlastung, Ein- und Ausatmung, An- und Entspannung) so gestaltet, dass sie bei regelmäßiger Durchführung eine Ausgewogenheit für Körper und Geist schaffen. Die einfache Bewegungsfolge „Die acht Brokate“ ist in ihrer äußeren Form sehr leicht zu erlernen. Dadurch ist es möglich, die eigene Wahrnehmung für das innere Bewegungsgefühl zu entwickeln.

Äußere Bewegung von innen heraus zu lenken ist ein wesentlicher Aspekt des Taiji /Qigong. Die 8 Brokate“ eignen sich dabei gut, um eine balancierte Körperposition zu erlernen. Der „Stand des Bären“ ist eine Grundposition des Taiji/Qigong, in der es das optimale Maß zwischen Anspannung und Entspannung zu finden gilt, um eine aufrechte Körperposition zu gewährleisten. Dieses im Lot sein, wirkt vitalisierend und trägt wesentlich zu einem grundlegenden Zustand des Wohlbefindens bei. Ziel des Kurses ist es, diese besondere Art der Aufrichtung im Alltag anwenden zu lernen.

Körperliche Wirkung:

- Stärkung des gesamten Körpers, Aufbau der wichtigen Stütz- und Halte-Muskulatur
- Stärkung von Knochenstruktur, Knochendichte und der Gelenke
- Sehnen und Bänder werden beweglicher und geschmeidiger
- Physiologisch wird eine sinnvolle Körperstruktur (z.B. bessere Haltung, mehr Kraft im Rücken) aufgebaut
- Verbesserte und tiefere Atmung und Atemhilfsmuskulatur
- Anregung der Durchblutung von Organen und der Gliedmaßen
- Die Abwehrkraft des Immunsystems wird angeregt und gefördert

Energetische und Mentale Wirkung:

- Primär durch ihre direkte Wirkung (Dehnungen, Bewegungen) auf bestimmte „Meridiane“ (Energieleitbahnen der TCM) die gegensätzliche Energien von Körper und Geist „Yin und Yang“ harmonisiert. Zusätzlich werden die inneren Organe gestärkt
- Körper und Geist werden ausgeglichen
- Stauungen in den Meridianen, welche zu Unwohlsein und Schmerzen führen können, werden ausgeleitet
- Man kann mehr Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren, Stress besser verarbeiten

Workshops

Stressbewältigung

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Grundlage des Angebotes ist eine intensive Schulung der Achtsamkeit im Alltag. Wir finden heraus, was uns persönlich und beruflich immer wieder in Stress versetzt und was möglicher Weise die Lebensqualität mindert.

Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir Klarheit für uns Selbst, unsere Gefühle, und Sehnsüchte schaffen. In der Klarheit erfährt der Mensch den Bezug zu seinen ureigensten Ressourcen und zu seinem tiefen Herzverstand. Wir entdecken wer wir wirklich sind.

Leichte Körperübungen, stilles sitzen, Meditation, Körpermeditation und der Austausch miteinander erhöhen die Fähigkeit, sich zu erkennen und Stress loszulassen. Mehr Lebensfreude und Selbstannahme zu empfinden.

Die Techniken haben ihre Wurzeln in der Körpertherapie, psychotherapeutischen Körpertherapie, Sporttherapie und im Coaching. Sie ermöglichen die Entfaltung der Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen.