

EMPOWERMENT-WORKSHOP «KICK»

IST EIN ÜBER JAHRE ENTWICKELTES TRAININGSPROGRAMM ZUR STÄRKUNG VON KÖRPER UND GEIST.

DAS TRAINING UMFASST SOWOHL KÖRPERÜBUNGEN ALS AUCH MENTALE TECHNIKEN.

DAS TRAINING BASIERT AUF WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN DER NEUROLOGIE UND DER FERNÖSTLICHEN LEHRE DER LEBENSENERGIE QI.

DER WORKSHOP IST FÜR ALLE OFFEN, DIE SICH FÜR KÖRPERLICHE UND MENTALE GESUNDHEIT INTERSSIEREN.

PROGRAMM:

1. TRAININGSPHASE ZUM THEMA «STRESSRELEASE – DER WEG ZU DIR»

DAS TRAINING FÜR DIE INNERE BALANCE VON KÖRPER UND GEIST

LÖSEN VON BLOCKADEN

2. TRAININGSPHASE ZUM THEMA «DIE STÄRKUNG VON KÖRPER UND GEIST»

DER ENERGIEAUFBAU IM YIN-YANG SPANNUNGSBOGEN

DIE MENTALE STÄRKE ALS GESUNDHEITSFÖRDERUNG

3. TRAININGSPHASE ZUM THEMA «KLARHEIT UND FOKUS»

ENERGIERÄUBER ENTFESSELN

DRUCK ZUR KRAFTQUELLE UMWANDELN

4. TRAININGSPHASE ZUM THEMA «DER WEG ZUR VERÄNDERUNG»

DEIN WEG – DEIN LEBEN

ZIELE UND VERÄNDERUNGSROUTINEN