

BASIC - Bewegungstraining

Den Körper wahrnehmen, fit und vital werden

Rückenprobleme, Nackenverspannungen, schmerzhafte Fehlhaltungen – dies sind die Themen, mit denen sich viele Menschen zwangsläufig beschäftigen. Ob Schreibtischtäter, menschliche Lastenheber oder diejenigen, die sich einseitig oder gar nicht bewegen, hinsichtlich der körperlichen Konsequenzen kann fast jeder ein Lied singen.

Gute Vorsätze fallen leider viel zu oft Ausreden zum Opfer und der größte Kampf wird mit dem inneren Schweinehund ausgetragen.

Sie lernen Ihren Körper wahrzunehmen. Sie erkennen Ihre langjährigen Bewegungsmuster und lernen diese zu verändern. Das Bewusstsein für den achtsamen Umgang mit dem Körper wird gestärkt und verändert nach und nach alte schädliche Bewegungsmuster.

Innerhalb des 2-tägigen BASIC-Bewegungstrainings starten Sie professionell sozusagen in eine bewegliche Zukunft! Es werden theoretische Grundlagen vermittelt und viele Übungssequenzen absolviert. Gemeinsam verbannen wir Ihren Schweinehund in die Hundehütte!

Inhalte:

- Die Anatomie in der Bewegung
- Was ist Körperwahrnehmung?
- Wie kann ich meinen Körper wahrnehmen?
- Schädliche Bewegungsmuster erkennen und verändern
- Tipps & Tricks für unterschiedliche Alltags-Situationen
- Umsetzungsstrategien in den Alltag

Zielgruppe:

Das Basic-Wochenende richtet sich an alle, die sich zu wenig bewegen und in Bewegung kommen möchten, um fit und vital in die Zukunft zu gehen.

- Berufstätige (Fach-, Führungskräfte, Selbstständige)
- Privatpersonen (Freunde, Partner, Familienangehörige)
- Alle, die zertifizierte Bewegungstrainer werden möchten
(BASIC-Kurs = 1. von 3 Ausbildungsabschnitten)

Termine:

<input type="checkbox"/> 09./10.12.2017	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 03./04.02.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 02./03.11.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen auf CD, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks.		
<p>Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn)</p> <p>530 € pro Person (inkl. MwSt.)</p>	<p>Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person)</p> <p>530 € pro Person (inkl. MwSt.)</p>	<p>Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar)</p> <p>590 € pro Person (inkl. MwSt.)</p>

Anmeldung

BASIC - Bewegungstraining

Den Körper wahrnehmen, fit und vital werden

Veranstaltungsort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Termine:

<input type="checkbox"/> 09./10.12.2017	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 03./04.02.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> 02./03.11.2018	jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: Entspannungsakademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@entspannungsakademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein. Bitte senden Sie uns bei einer Partnerbuchung beide Anmeldungen gleichzeitig und mit entsprechendem Hinweis zu, damit wir dies entsprechend berücksichtigen können – Danke!

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen auf CD, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks.		
<input type="checkbox"/> Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) 530 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 445,38 zzgl. MwSt.)	<input type="checkbox"/> Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person) 530 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 445,38 zzgl. MwSt.)	<input type="checkbox"/> Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar) 590 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 495,80 zzgl. MwSt.)

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich. Mit der Anmeldung bestätigt der/die Teilnehmer/in gesund zu sein. Etwaige Erkrankungen oder Verhinderungen bitten wir unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen.