

Kurzworkshops in Hofheim

(max 8 Personen, daher Anmeldung unbedingt erforderlich)
aktuelle Termine siehe homepage

gut zu Fuß

In diesem Workshop geht es rund um die Füße, mit Übungen und Massage tun wir den Füßen heute viel Aufmerksamkeit schenken, bewegen und trainieren sie und werden uns unserer Füße und den dazugehörigen Möglichkeiten für unsere Haltung, unsere Fußgesundheit und unser Gangbild bewusst.

Deine Investition 2h Zeit und 18,00 € inklusive MwSt.

dein Nutzen: Mehr Wissen über die Füße, Ihre Funktion und die Auswirkungen deiner Füße auf Rücken, Kiefer und Augen, Handout und Übungsmaterial

Ernährung -

wie macht mein Körper was ich will

Jedes Jahr aufs Neue dreht sich vor allem im Frühjahr das Thema um Ernährung. So vieles hast du vielleicht schon begonnen, um deinen Körper in eine Form zu bringen die dir gefällt. Der mentale Aspekt ist dabei sehr wesentlich und hilft dir, all das, was du schon weißt, umzusetzen und den eigenen „Knackpunkt“ zu entdecken. Jeder Mensch kann die Figur haben, die er möchte, auch du. Bist du bereit dich auf dein Abenteuer „Körper, Figur und Ernährung“ einzulassen?

Deine Investition: 4h Zeit und 36€ inklusive MwSt.

dein Nutzen: mehr Verständnis für den Stoffwechselprozess in deinem Körper, deine Traumfigur und viele Übungen die dich dabei unterstützen :-)

fröhliche Augen

In diesen 2h wollen wir unseren Augen Gutes tun, Übungen für den Alltag lernen, um die Funktion und Sehkraft unserer Augen zu erhalten und zu verbessern.

Unsere Augen lassen sich trainieren, wie alle Muskeln im Körper auch und so haben wir täglich die Chance (wieder) anzufangen mit effektiven kleinen Übungen, die sich leicht im Alltag integrieren lassen. Unsere Augen freuen sich.

deine Investition: 2h Zeit und 18,00 € inklusive MwSt.

dein Nutzen: Mehr Wissen über die Funktionsweise deiner Augen, ein Handout hilft dir die Übungen leicht in deinen Alltag zu integrieren = fröhliche Augen.

Beckenboden im Alltag

Der Beckenboden hat eine große Auswirkung auf unsere Haltung, unseren Rücken und unsere innere Balance. In diesem WS wollen wir uns seine Funktion, Lage und Bedeutung für unseren Körper bewusst machen. Entsprechende Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind machen das Wissen spürbar und deutlich :-)

deine Investition: 2h Zeit und 18,00 € inklusive MwSt.

dein Nutzen: Mehr Wissen über die Funktionsweise deines Beckenbodens, ein Handout hilft dir die Übungen leicht in deinen Alltag zu integrieren = ein gut funktionierender Beckenboden und stabiler Rücken.

Dein Denken lenken

Heute geht es rund ums Denken. Wo kommen Gedanken her, welche Eigenschaften haben sie und was bewirken sie in uns, in unserem Körper und unserem Erleben. Das Wissen um Gehirnaktivitäten und Funktionsweisen hilft zu verstehen was beim Denken passiert. Mit den entsprechenden Techniken können wir unser Denken beeinflussen und lenken, sodass wir (wieder) die Bestimmer über unser Denken werden. Dies ist eine Einführung in die Welt der Gedanken.

deine Investition: 2h Zeit und 18,00 € inklusive MwSt.

Dein Nutzen: Techniken um die Gedanken so zu steuern, dass sie dir hilfreich und produktiv sind und dir helfen fröhlich zu sein.

Freundschaft mit dem inneren Kritiker

„Niemand kritisiert oder bewertet dich so streng wie du selbst“. Diese Aussage trifft auf die meisten Menschen zu. Wo kommt der innere Kritiker her und wie können wir uns mit ihm anfreunden, sodass seine Kommentare mehr und mehr förderlich, nützlich und hilfreich werden? Das erfährst du an diesem Abend.

deine Investition: 3h Zeit und 27,00 € inklusive MwSt.

Dein Nutzen: ein produktiver Helfer

weitere Workshops

Kreativität
was macht mich aus, was strahle ich aus
Zugang zu meiner Intuition
Achtsamkeit +Entspannung
die Wirkung von Fragen
Meditationen
uvam