

# Urlaub und Mehr Entwickle dein Potential Mit effektiven Seminaren bei Almut Krüger

**Wirkdauer: ein Leben lang**

**Nutzen: Ab sofort**

die WS finden in effektiven  
Kleingruppen mit max 10 Personen statt,  
daher ist deine frühzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich

Lebe das wundervolle  
Leben für das du auf die  
Welt gekommen bist

Von Kopf bis  
Fuß

Wie kann ich meinem Körper Gutes tun, sodass die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen und sich mein Körper gesund, vital und fit fühlt

Alles was wir hören ist eine Meinung - keine Tatsache  
Alles was wir sehen ist eine Perspektive - keine Realität.  
(Autor mir unbekannt)

In diesem Seminar geht es um das Training unseres ganzen Körpers  
und um die Zusammenhänge der einzelnen Bereiche. Was hat das  
Fußtraining mit unserem Nacken zu tun, was können wir durch  
Augentraining im Körper bewirken, Welches Rückentraining richtet uns  
tatsächlich auf und wie lassen sich die einzelnen Bereiche sinnvoll  
verbinden. Welche Bedeutung hat das Training unserer Hände auf  
unsere Handlungen und wie können wir unseren Körper im Alltag auch  
immer wieder zwischendurch Gute tun. Jedes Training hat eine  
Auswirkung auf den ganzen Körper. Wir wollen uns in dieser Woche mit  
Übungen aus den Bereichen Kraft, Koordination, Beweglichkeit und  
Entspannung von Kopf bis Fuß durch unseren Körper arbeiten.  
Für diesen Workshop wünsche ich dir Neugier, Offenheit, Lust auf  
Experimente und Wahrnehmung :-). Ich biete dir Möglichkeiten des  
Trainings für alle Bereiche deines Körpers von Kopf bis Fuß. Die  
Übungen eignen sich für zu Hause und unterwegs, für dich alleine und  
für deine Gruppen und Kunden, wenn du mit Menschen arbeitest  
Seminar 25 Stunden/ 500 Euro .

**Zeit: Anreise bis 29.4.19 (Seminar vom 30.4. -5.5.19) Rückreise ab 6.5.19**

Wer will kann den Urlaub vor und nachher natürlich verlängern

**Ort:** Hotel Fuerteventura Princess

(die Pauschalreise bucht jeder selbst - oder über das Reisebüro welches ich nutze.

**Deine Investition: die Reise/ der Urlaub** (Flug/ Transfer/ Hotel/ HP/ AI) ist je nach Anbieter und  
Buchungsdatum im DZ zwischen 800€ -1200€ (EZ 900€-1400€)

**Plus das Seminar:** 500 Euro/ Person inklusive MwSt. **Frühbucherrabatt bis 28.Februar I 2019 = -20%**

**Dein Nutzen:** 25 Stunden Seminar, großes Handout mit allen wichtigen Informationen, viele Praktische  
Übungen für den Alltag um Dich selbst besser zu verstehen und entsprechend zu handeln.

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden,  
mehr Verständnis für dich. und ein glücklicheres Leben  
Nähere Informationen gibt es direkt bei mir per mail :-)

## Mit deinem Körper auf Du - Signale verstehen

Alles was wir tun und denken hat eine Wirkung - auf unser Umfeld und vor allem auch auf uns selbst, auf unseren Körper und unser Leben.

In diesem Seminar lernen wir die Zusammenhänge von Körpersignalen und Ursache zu verstehen. Verschiedene Techniken von A wie Achtsamkeit bis Y wie Yoga helfen uns dabei einen Zugang und auch heilsame

Handlungsmöglichkeiten zu finden. Dadurch können wir wieder eine wertschätzende und großartige Freundschaft mit unserem Körper aufbauen.

Alles hängt mit allem zusammen. Unsere Denkmuster, unser Verhalten und unsere Bewegungsgewohnheiten. Alles spielt eine Rolle, wenn der Körper sich meldet. Und so können wir auch genau über diese Wege durch gezielte Übungen Denkweisen und entsprechendes Verhalten Einfluss nehmen. Dabei helfen uns u.a. Achtsamkeitsübungen, Pilates, Yoga, Faszientraining, Stretching, Qi Gong, Meditation und JinShinJuitsu.

Jede Störung im System Körper hat Ihren Sinn und will uns auf Unstimmigkeiten in uns aufmerksam machen. Es ist wie mit der Lämpchen in deiner Autoamatur.

Wenn es dort leuchtet, weißt du, dass du an einer anderen Stelle im Auto schauen musst, was nicht in Ordnung ist.

Achtest und respektierst du dich mit deinen Wünschen und Bedürfnissen? Verstehst du die Signale die dir dein Körper sendet und nimmst du dir Zeit, um ihm und damit dir selbst zu helfen? Er kann dir in allen Lebenslagen eine gute Berater sein.

Es ist dein Körper. Durch wen willst du die Welt wahrnehmen, handeln und durch dein Leben gehen, wenn nicht mit ihm? Dein Körper ist Ausdruck deines Lebens, deiner Gedanken, deiner Seele. Alles was du tust oder nicht tust, was du denkst oder nicht denkst, was du hörst oder glaubst, hat eine Auswirkung auf deinen Körper und damit auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Wir werden uns den Bereichen:

Was will der Rückenschmerz, deine Haut, dein Darm, deine Atmung, dein Herz dir sagen, wenn es hier zu kleinen oder großen Herausforderungen kommt. Bist du bereit etwas für dich zu tun?

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich selbst für die eigene Gesundheit und die Signale des Körpers interessieren und auch für all jene, die mit Menschen arbeiten und anderen helfen wollen, Gesundheit und Wohlbefinden wieder zu erlangen.



Mit  
deinem  
Körper auf  
DU

## Mit dem Körper auf Du

**Zeit: Anreise bis 5.10.19 (Seminar vom 6. -11.10.19) Rückreise ab 12.10.19**

Wer will kann den Urlaub vor und nachher natürlich verlängern

**Ort:** Hotel Fuerteventura Princess

(die Pauschalreise bucht jeder selbst - oder über das Reisebüro welches ich nutze.

**Deine Investition: die Reise/ der Urlaub** (Flug/ Transfer/ Hotel/ HP/ AI) ist je nach Anbieter und Buchungsdatum im DZ zwischen 800€ -1200€ (EZ 900€-1400€)


**Plus das Seminar:** 500 Euro/ Person inklusive MwSt. **Frühbucherrabatt bis 30.April 2019 = -20%**

**Dein Nutzen:** 25 Stunden Seminar, großes Handout mit allen wichtigen Informationen, viele Praktische Übungen für den Alltag um Dich selbst besser zu verstehen und entsprechend zu handeln.

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden,

mehr Verständnis für dich. und ein glücklicheres Leben

Nähere Informationen gibt es direkt bei mir per mail :-)



Wer bin  
ich ?

Fragen Sie sich auch manchmal wer Sie gerade sind? Wir spielen Rollen, viele Rollen, im Verhältnis zu Kollegen, zu Chefs und Mitarbeitern, Kursteilnehmern, zu Freunden, Familie, Partnern, Kindern und in der Freizeit. Diese Rollen sind uns manchmal bewusst und manchmal auch nicht. Je mehr uns die Rollen bewusst sind, desto gesünder und sinnvoller können wir unseren Beitrag in der Welt leisten und gesund und voller Freude durch unser Leben gehen.

Bewegung, Entspannung und

Mit vielen Praktischen Übungen aus dem Mentaltraining, Yoga, Qi Gong, usw. werden Sie in diesem Seminar mehr über sich selbst erfahren. Sie finden Antworten auf Ihre Rollen, zu Ihren Werten und Ressourcen. Wir werden Fragen beantworten wie: Was macht mich aus? Wer bin ich? Wer will ich sein? Was steckt in mir? Welchen Beitrag möchte/ kann ich in die Welt bringen?

Wir begegnen eigenen Anteilen und Glaubenssätzen, tanken Kraft, entspannen und finden Vertrauen in das eigenes Sein und die Möglichkeit gesund und produktiv unser Leben und die Umwelt mit zu gestalten.

### Wer bin ich?

**Zeit: Anreise bis 23. 11.19. (Seminar vom 24. -28.11.19) Rückreise ab 29.11.19**

Wer will kann den Urlaub vor und nachher natürlich verlängern

**Ort:** Hotel Fuerteventura Princess

(die Pauschalreise bucht jeder selbst - oder über das Reisebüro welches ich nutze.

**Deine Investition: die Reise/ der Urlaub** (Flug/ Transfer/ Hotel/ HP/ AI) ist je nach Anbieter und Buchungsdatum im DZ zwischen 800€ -1200€ (EZ 900€-1400€)

**Plus das Seminar:** 500 Euro/ Person inklusive MwSt. **Frühbucherrabatt bis 1.Mai 2019 = 20%**

**Dein Nutzen:** 25 Stunden Seminar, großes Handout mit allen wichtigen Informationen, viele Praktische Übungen für den Alltag um deinen Körper besser zu verstehen und entsprechend zu handeln.

Mehr Gesundheit und Wohlbefinden,  
mehr Verständnis für dich und deinen Körper  
und ein glücklicheres Leben

Mit verschiedenen Methoden aus dem Mental - und Entspannungstraining finden Sie die Antworten in sich und gleichzeitig kommen Sie innerlich und äußerlich zur Ruhe und ein Stück weiter zu sich selbst.

Nähere Informationen gibt es direkt bei mir per mail :-)



Und was  
interessiert  
dich noch?

Dies ist eine Auswahl an Möglichkeiten :-)

Wenn dich ein Thema interessiert, welches noch nicht in den oben genannten Workshops vorkommt, dann frage gerne nach, ob ich dazu auch einen Workshop anbieten kann :-)

In den mehr als 30 Jahren als Trainerin, Coach und Seminarleitung hat sich durch viele Aus- und Fortbildungen viel Wissen angesammelt :-)

Es würde den Rahmen sprengen, hier alles anzubieten, was ich kann.

Daher freue ich mich auch über Nachfragen und Anregungen :-)