

# Das Unternehmen „Leben“ mit dem „getting motion Effekt“

Erlebe, wie es mit verblüffend einfachen Methoden möglich ist, gewohnte Pfade zu verlassen, um in das tägliche Abenteuer "Leben" wieder **Ausgeglichenheit, Kraft und Lebendigkeit** zu bringen.

Mit einfachen Übungen begleitet von Musik, Rhythmus und Bewegung beschreiten wir neue erlebnisreiche Wege, welche **Berufs- und Privatleben** wieder leichter und mit mehr Wertschätzung zu Dir und Deinen Mitmenschen bewältigen lassen.

Spielerisch setzen wir das Erfahrene in unserem Körper um und integrieren es dabei gleichzeitig. Das Erlebte wird über die Intelligenz unserer Körperzellen („Psychismus der Zellen“) bereits am nächsten Tag automatisch ins Leben integriert und umgesetzt.

Die **getting motion Methode** ermöglicht mit einfachen und bewegendem Übungen wieder aus der eigenen Mitte aus zu agieren, um dadurch mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu erfahren.

Diese Methode stärkt die eigene Flexibilität und Kreativität sowie die Effizienz und Motivation für den Alltag.



## getting motion bewirkt

- **erleben von Leichtigkeit und Lebensfreude**
- **schnelles Umschalten von Job auf Freizeit**
- **erkennen der eigenen Stärken**
- **mehr Kreativität für das tägliche Leben**
- **authentisches und selbstbewusstes Auftreten**
- **Stärkung der Eigenwahrnehmung**
- **persönliche Grenzen erkennen und bewahren**
- **gegenseitige Wertschätzung im täglichen Umgang**



**getting motion** ist ein innovatives Bewegungssystem um Menschen und dessen Stärken zu fördern und zu integrieren. Steigerung der Eigenmotivation und wertschätzender Umgang im Miteinander werden durch spezielle Übungen erreicht.

**Hubertus Scheidlberger**  
Unternehmensberater und Trainer

[www.gettingmotion.at](http://www.gettingmotion.at)  
[hubertus.scheidlberger@gettingmotion.at](mailto:hubertus.scheidlberger@gettingmotion.at)  
nähere Infos Tel.: 0676 3912666



Eine **getting motion Einheit** (90 Minuten) leite ich mit viel Rhythmus und Bewegung, mit gezielt gewählter Musik und dem Thema entsprechenden Übungen in Gruppen von durchschnittlich 12 bis 40 Personen an. Die angeleiteten Übungen werden dabei allein, zu zweit oder in der Gruppe erlebt.

