

FREUDE, EMOTION + SPASS mit RHYTHMUS der BEWEGT

Erlebe, wie es mit einer verblüffend einfachen Methode 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 erkennst Du einfache Wege, welche Dir helfen Lasten aus **Berufs- und Privatleben** loszuwerden, um ab sofort mit mehr **Leichtigkeit, Wertschätzung und vor allem Selbstliebe** zu Dir und Deinen Mitmenschen das Leben zu genießen.

Spielerisch wird das Erfahrene im Körper umgesetzt und dabei gleichzeitig integriert. Das Erlebte wird über die Intelligenz unserer Körperzellen bereits am nächsten Tag automatisch im Leben umgesetzt. **Leichtigkeit** und **guter Umgang mit Dir selbst** steht dabei im Mittelpunkt.

Diese Methode ermöglicht mit einfachen und bewegenden Übungen aus **Deiner Mitte** zu agieren, um so in Dein „**Leicht sein**“ und die **Freude des Lebens** einzutauchen.

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



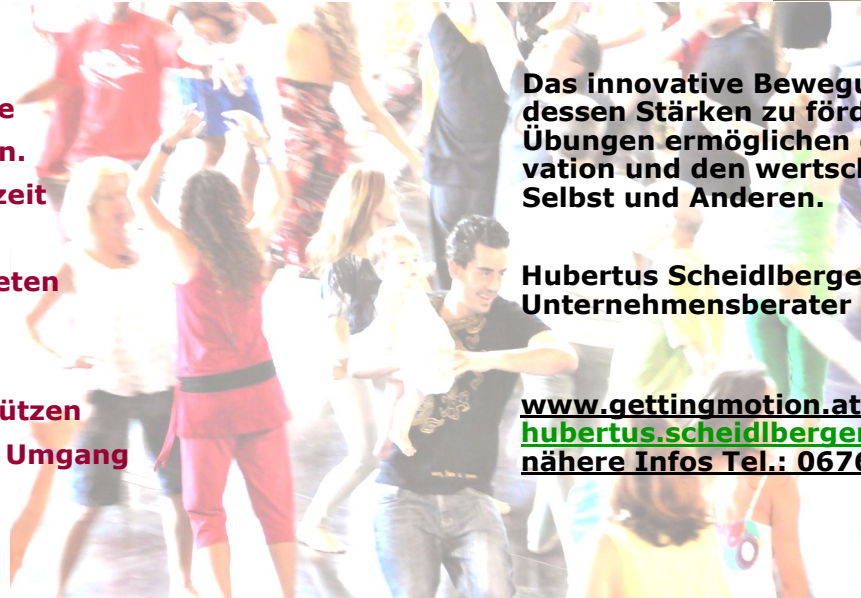
Diese bewegende Methode bewirkt

- **erleben von Leichtigkeit und Lebensfreude**
- **Ballast loszuwerden um für Dich zu sorgen.**
- **schnelles Umschalten von Pflicht auf Freizeit**
- **erkennen der eigenen Stärken**
- **authentisches und selbstbewusstes Auftreten**
- **mehr Kreativität für das tägliche Leben**
- **Stärkung der Eigenwahrnehmung**
- **Deine pers. Grenzen zu erkennen und schützen**
- **gegenseitige Wertschätzung im täglichen Umgang**

Das innovative Bewegungssystem um Menschen und dessen Stärken zu fördern und zu integrieren. Spezielle Übungen ermöglichen die Steigerung der Eigenmotivation und den wertschätzenden Umgang mit sich Selbst und Anderen.

Hubertus Scheidlberger
Unternehmensberater und Trainer

www.gettingmotion.at
hubertus.scheidlberger@gettingmotion.at
nähere Infos Tel.: 0676 3912666



Eine **Einheit** (90 Minuten) leite ich mit viel Rhythmus und Bewegung, gezielt gewählter Musik und dem Thema entsprechenden Übungen in Gruppen ab 15-200 Personen und mehr an. Die einfachen aber auch unterhaltsamen Übungen werden dabei allein, zu zweit oder in der Gruppe erlebt.

BEI INTERESSE KONTAKTIERE MICH EINFACH !!

