

GESUNDE BEWEGUNG MIT SPASS UND RHYTHMUS der BEWEGT

Erlebe, wie es mit einer verblüffend einfachen Methode möglich ist, gewohnte Pfade zu verlassen, um den Gesundungsprozess mit **Ausgeglichenheit, Kraft und Lebendigkeit** zu beschleunigen.

Mit **einfachen Übungen** begleitet von Musik, Rhythmus und Bewegung erkennst Du einfache Wege, welche Dir helfen körperliche und physische Belastungen loszuwerden.
Ab sofort mit mehr **Leichtigkeit, Wertschätzung, Autoregulation aber vor allem Akzeptanz** zu Dir und Deinem Körper den Heilungsprozess zu fördern und so das Leben wieder richtig zu genießen.

Spielerisch werden die Übungen und Bewegungsabläufe im Körper umgesetzt und dabei gleichzeitig integriert. Das Erlebte wird über die Intelligenz unserer Körperzellen (Psychismus der Zellen) bereits am nächsten Tag automatisch in Körper und Leben umgesetzt.

Leichtigkeit und **guter Umgang mit Dir selbst** steht dabei im Mittelpunkt.

Diese Methode ermöglicht Dir mit einfachen Übungen und natürlichen Bewegungen aus **Deiner Mitte** zu agieren, um so in die **gesunde Freude des Lebens** einzutauchen.



Diese bewegende Methode bewirkt

- **erleben von Leichtigkeit in der Bewegung**
- **Ballast loszuwerden um für Dich sein zu können**
- **Förderung der Selbstheilung durch Erkennen Deiner Stärken**
- **Stärkung der Eigenwahrnehmung in Bezug auf Körper, Geist und Seele**
- **authentisches und selbstbewusstes Auftreten**
- **mehr Kreativität für den Lebensalltag**
- **Heilungsprozesse werden beschleunigt**

Das innovative Bewegungssystem um Menschen und deren 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 !!

