

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

ab 12.10.2020
jeden Montag, 11.30 bis 12.30 Uhr

10 Kurseinheiten
inklusive Probestunde

für 129,00 €
Mitglieder zahlen nur 99,00 €

im Dynamic Fitness World,
Straße 9 Nr. 3/Töpchiner Weg
in 12309 Berlin - Lichtenrade
Bus-Linie 172



CHRISTINA BODIN

- examinierte Sportlehrerin
- Entspannungstrainerin
- lizenzierte Präventionstrainerin

ANMELDUNG:

Fuchsienweg 14 A, 12357 Berlin,
Tel.: 030 669 30 777,
Mobil: 0177 41 80 433,
Email: bodin.christina@gmail.com

www.christinabodin.de

PRÄVENTIONSKURS

nach § 20 SGB V
(von den gesetzlichen Krankenkassen
mit bis zu 80% bezuschusst)

Progressive Muskelentspannung



Let's move & be balanced

*Komm und lass dich für eine kleine Auszeit begeistern,
um neue Kräfte und Energie zu mobilisieren.
Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang!*



- ★ erhöhe deine Energiereserven und damit deine Belastbarkeit,
- ★ steigere deine Konzentrationsfähigkeit,
- ★ beuge Muskelverspannungen vor,
- ★ verbessere deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit,
- ★ stärke dein Immun- und Atmungssystem und
- ★ bringe Körper, Geist und Seele in Balance!
- ★ werde innerlich ausgeglichener und gelassener,
- ★ strahle mehr Ruhe und Souveränität aus!

Erkenne die Bedürfnisse deines Körpers!

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Dieses Verfahren gibt die Möglichkeit, durch die Tiefenentspannung aktiv das Wohlbefinden zu steigern. Bei den Übungen werden alle Muskeln zunächst leicht angespannt, danach wieder systematisch entspannt. Durch die intensive Wahrnehmung der körperlichen An- und Entspannungsphasen wird der Körper auf einen neuen Weg der aktiven Entspannung gelenkt.

ERFOLGREICHE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- ☼ Muskuläre Verspannungszustände
- ☼ Abbau von Stresssymptomen, Angst- und Zwangsstörungen
- ☼ Funktionelle Herz- und Kreislaufstörungen
- ☼ Bluthochdruck
- ☼ Funktionelle Magen-Darm-Störungen
- ☼ Kopfschmerzen
- ☼ Stress
- ☼ Förderung der Abwehrkräfte und des Schlafes

Entspannungszustände lassen sich mit zunehmender Übung immer rascher gezielt herbeiführen.

Wir finden eher zu einem gesunden Lebensrhythmus zwischen Aktivität und Erholung, wenn wir über eine innere Energiequelle verfügen.

ENTSPANNUNG



Erfahre, wie du durch die Übungen deinen Körper entspannst, der Geist zur Ruhe kommt und die Seele eine gewisse Leichtigkeit erfährt!

Ich freue mich auf dich!

