

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

ab 11.10.2021  
jeden Montag, 11.30 bis 12.30 Uhr

10 Kurseinheiten  
inklusive Probestunde

für 139,00 €  
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
- Rückencoach

### **ANMELDUNG:**

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

[www.christina-bodin.de](http://www.christina-bodin.de)

## PRÄVENTIONSKURS

nach § 20 SGBV

(von den gesetzlichen Krankenkassen  
mit bis zu 80% bezuschusst)

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



Let's move & be balanced

*Komm und finde deine innere Balance, schöpfe neue Kraft und Energie für deinen Alltag! 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
- ★ bringe Körper, Geist und Seele in Balance!
- ★ werde innerlich ausgeglichener und gelassener!

***Erkenne die Bedürfnisse deines Körpers!***

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Dieses nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten erarbeitete Entspannungsverfahren gibt dir die Möglichkeit, aktiv dein individuelles Wohlbefinden zu steigern und deine Lebensqualität zu erhöhen. Alle Muskeln werden zunächst leicht angespannt, danach wieder systematisch entspannt.

Durch die intensive Wahrnehmung der körperlichen Anspannung und der anschließenden Entspannungsphase wird dein Körper auf einen neuen Weg der aktiven Entspannung gelenkt.

### ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Muskuläre Verspannungszustände
- Abbau von Stresssymptomen, Angst- und Spannungszustände
- Funktionelle Herz- und Kreislaufstörungen
- Bluthochdruck
- Funktionelle Magen-Darm-Störungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Stress
- Schlafstörungen und Nervosität

Diese Technik kannst du überall einsetzen und sowohl auf den ganzen Körper als auch auf einzelne Körperpartien anwenden.

### 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!***

