



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Aktiv-Vortrag von Andrea Fiß:

Sensomotorics® - mit sanften, achtsamen Übungen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit

Stress und belastende Lebensumstände führen zu reflexartigen Muskelverkrampfungen. Die Muskeln sind auf Anspannung programmiert und verbrauchen ständig Energie - wie ein Motor, der nicht abgeschaltet werden kann. Sie haben das Loslassen verlernt und wurden vom Gehirn vergessen. Fehlhaltungen wie hochgezogene oder vorgezogene Schultern, Rundrücken und Hohlkreuz machen chronische Muskelverspannungen sichtbar.

Sensomotorics® stellt die willkürliche Muskelsteuerung wieder her, reduziert neuromuskulären Stress und macht Wirbelsäule und Gelenke wieder mobil.

Durch sanfte, körper- und bewusstseinsschulende Übungen können wir nach der Arbeit den Motor abschalten, Energie tanken und dafür sorgen, dass unsere Muskeln sich regenerieren, anstatt immer mehr zu verhärten und sich gegen uns selbst zu richten.

Die Entspannungstrainerin stellt in ihrem Vortrag diese sanfte Methode vor, die keinerlei Anstrengung erfordert, in jedem Alter leicht ausgeführt werden kann und sofortigen Erfolg bringt. Durch einfache Übungen und Beispiele wird Frau Fiß Ihnen das Thema näherbringen.

Andrea Fiß

Marienthaler Straße. 17, 24340 Eckernförde 04351/735145

mail@wohlfuehlgeberin.de

www.die-wohlfuehlgeberin.de

