

Workshop Embodiment



Innere & äussere Haltung ins Gleichgewicht bringen

Eine aufgerichtete Körperhaltung ist nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern hat auch einen wesentlichen Einfluss auf unsere mentale Ausrichtung. Eine aufgespannte Wirbelsäule, Kraft aus dem Körperzentrum und eine gelöste Nackenmuskulatur wirken einerseits vorbeugend für vielerlei Schmerzprobleme, können andererseits aber auch die mentale Befindlichkeit beeinflussen und zu einer gestärkten inneren Haltung und mehr Ausstrahlung verhelfen. Die Trainingseinheiten dieses Workshops basieren auf der Cantienica©-Methode für Körperform und Haltung. Teilnehmende lernen die Grundprinzipien der Methode kennen und bekommen viele praktische Übungen für den Arbeitsalltag an die Hand.

Das erwartet Sie:



- Grundverständnis über das Zusammenspiel von Körper und Psyche
- Grundprinzipien der hocheffektiven Cantienica©-Methode für Körperform und Haltung
- Praktische Übungen zur Stärkung der inneren Haltung und mentalen Kraft

Format: Halbtages-Workshop

Kosten: CHF 240.-/Person

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre
Kontaktaufnahme unter
info@workmastery.ch



work mastery
Dr. Christine Fekete & Manuela Bucher

Pilatusstrasse 19,
6003 Luzern
041 410 68 68

info@workmastery.ch
www.workmastery.ch