

Bettina-Marlene Schulte-Kleipaß



Qualifikationen:

- Aerobic & Group Fitness Instructor DFAV e.V. (B-Lizenz)
- Nordic-Walking-Instructor (DVN) Deuter Nordic-Walking und Präventionsverband e.V.
- Pilates Trainerin DFAV e. V.
- Power-Plate Personal Trainerin
- Trainerin für Reha-Sport bei Wirbelsäulen-/Haltungsschäden und Morbus Bechterew-Geschädigten (BRSNW-Duisburg)
- Kneipp Mentorin (Sebastian-Kneipp-Akademie, Bad Wörishofen)
- Wellnesstherapeutin
- Barree Concept® - das Workout an der Ballettstange

Vera Heimann



Qualifikationen:

- Physiotherapeutin (Bachelor of Health, NL)
- Heilpraktikerin (Physiotherapie)
- Yogalehrerin (BYV), Vinyasa-Yoga-Instructor (IST)
- Pilates-Trainerin/Pilates Master (TAF Trainerakademie)
- Rückenschulinstruktor (KddR)
- Diplom Wellnesstrainerin (IST) Body & Mind Diplom (Safs & Beta)
- Stress- und Mentalcoaching (IST, in Ausbildung)
- Functional Training Expert Perform Sports)

Gemeinsam neue Wege gehen

– mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Workshop

mit
Bettina-Marlene Schulte-Kleipaß und Vera Heimann

von Freitag, 14. bis
Sonntag, 16. Juni 2019

im Haus Große Kettler
Bahnhofstraße 11, 49196 Bad Laer

Preis pro Person im DZ 235,00 €
Zuschlag EZ 40 Euro

Eine Kooperation mit
Kneipp-Verein Kleve und
Kneipp-Verein Gelderland e.V.


aktiv & gesund



Mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

In diesem Workshop erleben Sie ein abwechslungsreiches, bewegtes und entspannendes Programm mit vielfältigen Eindrücken und Impulsen für Körper, Geist und Seele im Einklang mit der Natur.

Wir möchten unser Herz öffnen für neue Erfahrungen mit uns selbst sowie den Kopf frei bekommen, los lassen vom Alltag und den Geist zur Ruhe bringen. Durch einen ausgeglichenen Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgen wir für innere und äußere Balance.

Wir sind überzeugt: Mit positivem Denken, einer starken Körpermitte, einem beweglichen sowie flexiblen Körper und einem entspannten Geist ist es möglich eine größere Lebensfreude zu entwickeln, schlummernde Potenziale zu wecken und neue Energien fließen zu lassen.

Ganz im Hier und Jetzt

Ganz im Hier und Jetzt sein, achtsam mit sich selbst, seinen Gefühlen und Gedanken umgehen, mit allen Sinnen erleben und genießen, was der Augenblick bietet, heißt es an diesem Wochenende.

Durch eine ganzheitliche Betrachtungs- und Herangehensweise möchten wir unsere Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen aktivieren und zudem unsere psychische Widerstandskraft (= Resilienz) stärken.

Spielerische und kommunikative Übungsformen sind eine gute Möglichkeit aufzulockern, die soziale Interaktion zu fördern und motorisch-koordinative Fähigkeiten zu schulen.



Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung für drinnen und draußen, Outdoor-Sportschuhe, Handtücher, rutschfeste dünne (Yoga)Matte, Decke, warme Socken, (Meditations-)Kissen.

Anmeldungen:

Kneipp-Verein Gelderland e. V.
Tel. 02831 7100 oder 0171 6266437
kneipp@kneippverein-gelderland.de

AUS TRADITION ENTSTEHT NEUES DENKEN

Übungen aus dem Yoga sowie gezieltes Rücken-, Pilates- und Faszientraining verschmelzen mit kreativen und meditativen Elementen. Wir gehen sowohl auf traditionellen Pfaden aber zeigen auch neue Wege auf, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Sie werden erleben, bewusst und liebevoll mit uns und unserem Körper umzugehen. Achtsam, sanft und konzentriert möchten wir Verspannungen und Verklebungen in unserem Muskel- und Fasziennetzwerk lösen.

So bekommen unsere Gelenke neue Bewegungsfreiheiten und strapazierte Rückenpartien wieder eine liebevolle Brise Rückenwind. Durch Übungsvariationen lassen wir unsere Muskeln, Faszien und Gelenke eintauchen in ein wohliges Gefühl von fließender Beweglichkeit, Flexibilität und Stabilität.

