



Kinesiologisches Ganzkörpertraining

Beschreibung	Im hektischen Alltag geraten wir oft schnell aus unserer Balance. Doch wie kommen wir wieder rein? Beim Ganzkörpertraining mit Kinesiologie erlernen Sie Übungen zur Mobilität und Stabilität. Der Hauptteil des Kurses besteht aus Bewegungen, die im alltäglichen Leben häufig vorkommen. Zusätzlich lernen Sie Techniken zur Gedankenführung und Aktivierung des Gehirns sowie Elemente aus verschiedenen Atemübungen. Mit vielen praktischen Erfahrungen und alltagstauglichen Tipps finden Sie zur inneren Ruhe und mehr Gelassenheit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Techniken der Gedankenführung (Mentalcoaching)• Meditative Elemente mit Atemübungen• Diverse Körperübungen, um Mobilität und Stabilität zu verbessern• Alltagstipps für mehr innere Ruhe und Gelassenheit
Zielgruppe	Menschen, die ganzheitlich etwas für ihr Wohlbefinden im Alltag tun wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, sich in allen Situationen bewusst wahrzunehmen• Sie lernen Techniken der Gedankenführung und Erweiterung der Gehirnfunktion• Sie kennen verschiedene Körper- und Atemübungen, die sie auch im Alltag gezielt anwenden können
Methodik/Didaktik	Die ganzheitliche Methode der Kinesiologie hilft, die Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen und Blockaden zu lösen. Die Übungen werden unter anderem mit Elementen aus der Bewegungspädagogik kombiniert.
Datum	auf Anfrage / D_75219
Dauer	Total 6.00 Lektion(en)
Preis	CHF 159.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros Luzern.ch
klubschule.ch

