

Für wen?

*Für Firmen und Unternehmen,
zur Motivation
und Leistungssteigerung
Ihrer Mitarbeiter.*

*Für Selbstständige,
Unternehmer und Berufstätige,
die gerne mehr Erfolg haben möchten.*

*Für Menschen,
die Ihre Stimme beruflich einsetzen.*

*Für Menschen,
denen Mentaltraining bereits ein Begriff ist,
die jedoch mehr profitieren wollen.*

*Für Menschen,
die Verbesserungen in den Bereichen:
Gesundheit, Familie, Beziehung
und Beruf erzielen möchten.*

*Für Kinder und Jugendliche,
zur Unterstützung im Schulalltag,
und zur Klärung
von Berufs- und Lebenszielen.*

*Für ältere Menschen,
die Ihre geistige und körperliche
Vitalität und Lebensfreude erhalten
und steigern wollen.*

**Sie lernen,
wie Sie täglich
zu jeder Zeit
und an jedem Ort,
diese völlig einfachen,
wirkungsvollen,
einfachen Übungen
anwenden können.
Sie benötigen keinerlei
Vorkenntnisse.
Innerhalb weniger Minuten
können Sie dabei
spürbare Ergebnisse
an sich feststellen.**

**Dieser Workshop
beinhaltet folgende 3 Teile:**

1. Teil

*Eine völlig neuartige,
einfache und wirkungsvolle,
wissenschaftlich belegte Methode,
bewirkt im Körper sicht- und
fühlbare Veränderungen.
Es werden Harmonisierungs-Impulse gesetzt,
die sowohl eine sofortige Wirkung zeigen,
als auch nachhaltig
weiter wirken, und unser körperliches,
mentales und emotionales
Wohlbefinden stärken und
dauerhaft ins Gleichgewicht bringen.*

2. Teil

*Erlernen des richtigen Atemmusters,
(Beckenatmung, Ausatmung, Einatmung, Pause)
Das Becken ist das Zentrum der Energie.
Wenn Sie sich dieser „Kraft von innen“
bewusst sind, verändert dies Ihr Leben!
Sie erlangen mehr Ausstrahlung,
Kraft, Stabilität und Ausdauer.
Zur Stärkung des Herzkreislaufsystems,
bessere Durchblutung der inneren Organe
wie Leber, Niere, Darm usw....
Zur Unterstützung
bei Blasenschwäche und Harninkontinenz,
sowie Stärkung der Geschlechtsorgane
Verbesserung der Stimme
und vieles mehr.*

3. Teil

*Finden des Eigentones,
um Ihre Stimme beim Sprechen
1. zu schonen
2. beim Zuhörer besser anzukommen.
Die eigene Stimme fühlen und hören lernen.
Übungen zum Schonen und Stärken der Stimme.
Erweiterung des Stimmumfangs,
sowie zur besseren
sprachlichen Verständlichkeit.*

*Tipps und Tricks
von der Praxis für die Praxis.*