Gruppen "mind-body-soul"

Ziel meiner Gruppen ist: „**be in motion**“ = mit **Leichtigkeit** (wieder) in Bewegung zu sein
Der **Weg** dorthin führt ... über ein Verstehen des eigenen Körpers = "**mind**"
... und aktives, isoliertes Ansteuern verschiedener Körperbereiche = "**body**"
... zu Ausgeglichenheit & Wohlbefinden im eigenen Körper = "**soul**"

Schwerpunkte liegen dabei auf
- **Beweglichkeit** "*stay in motion*"
- **Kraft** "*powerful in motion*"
- **Entspannung** durch Lösen von Verspannungen "*hands-on in motion*"
- **Leichtigkeit** "*be in motion*"

fachlicher Hintergrund meiner „Bewegungsschule in motion“: „Bewegung ist (wieder) erlernbar!“:
auf Basis des Konzepts der Spiraldynamik® arbeite ich seit Jahren daran,
- die verschiedenen **Balance-Ebenen** unseres Körpers **aktiv anzusteuern**, um sie stabil & gleichzeitig beweglich zu halten und so *Bewegungsweiterleitung* für *fließende und harmonische Bewegung* zu ermöglichen
- und dadurch unsere **Kraftzentren oder "Sphären"** zu befreien und ihre *dreidimensionale Beweglichkeit aus der Mitte* immer mehr aufzutrainieren
- unterstützend erfolgen **gezielte hands-on- Techniken** um hinderliche Verspannungen zu verringern

Geübt wird in **Kleingruppen** zu max. 4 Personen, um diese Inhalte **individuell** erarbeiten zu können - mit dem Ziel, durch *anatomisch sinnvolles Üben* die **Bewegungsqualität** in Alltag, Beruf & Freizeit zu verbessern, für mehr *Leichtigkeit, Bewegungsfreude und Wohlbefinden*... = "**be in motion**"

Termine - **Anmeldung erforderlich!** (Einstieg jederzeit möglich; etwa 3 Termine pro Monat)**:**

Di. um 16 Uhr
im Yoga-Studio, Wasserfeldstraße 17

Do. um 18 Uhr
in der Praxis physiologisch, Paracelsusstraße 4

Fr. um 17.15h
in der Paracelsusstraße 11A

Kosten:
Schnuppern: 50.-
6er-Block: 250.- (mit Honorarnote; Rückerstattung je nach Krankenkassa)

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme unter

Bewegungsschule "in motion"
Dr. Brigitte Schneitler
Tel. 0681 - 814 810 67
Mail: ordi@dr-schneitler.at
Web: www.spiraldynamik-yoga.at/medizin.html

© **Dr. Brigitte Schneitler**, Fachärztin für physikalische Medizin & allg. Rehabilitation, Wahlärztin
Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind, Wasserfeldstraße 17, 5020 Salzburg