

DR. DANNINGER

TRAINING – COACHING - PSYCHOTHERAPIE

Wagnerweg 2 – A 5164 Seeham – Tel.: 0043 664 5321097- www.dr-danninger.at

DIE BOTSCHAFT DES KÖRPERS

Gestresster Rücken

Der Rücken ist die Stütze unseres Körpers.

Fast jeder kennt es und nur wenige tun etwas dagegen – Rückenschmerzen! Viele Menschen machen Erfahrungen mit Auswirkungen auf die Lebensqualität, wenn der Körper aus der Balance gerät.

Im Workshop erlernen Sie einfache Körperübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur für den Alltag. Wir beschäftigen uns mit den psychosomatischen Ursachen von Krankheiten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Sie erhalten wertvolle Tipps zum „Rückenfreundlichen“ Umgang für zu Hause.

- Rückentraining
- Lockerung muskulärer Blockaden
- Entspannungsübungen zur Stärkung des Wohlbefindens
- Gesundheitsbilder entwerfen
- Das innere Gleichgewicht finden

Leitung: Dr. Gabriele Danninger, Psychotherapeutin, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Trainerin.

DR. DANNINGER

TRAINING - COACHING – PSYCHOTHERAPIE

Wagnerweg 2 – A 5164 Seeham – Tel.: 0043 664 5321097- www.dr-danninger.at

Yoga

Für Körper, Geist und Seele

Die Yogapraxis hilft uns, eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln und unser inneres Gleichgewicht zu finden.

Kräftigung und Entspannung des Körpers tragen dazu bei, sowohl Lebendigkeit und Energie, als auch innere Ruhe und Konzentration zu fördern.

Der natürliche Atemfluss wird wiederhergestellt, Spannungen werden abgebaut, wir erhalten Standfestigkeit und Beweglichkeit und das Immunsystem wird gestärkt.

Inhalte:

- Erlernen von Yoga Körperübungen (Asanas)
- Richtige Atmung – Atemübungen (Pranayama)
- Tiefenentspannung
- Steigerung der Konzentration

Kursleitung: Dr. Mag. Gabriele Danninger MSc, ärztlich geprüfte
Yogalehrerin, Psychotherapeutin, Coach und Trainerin.

Visionen entdecken - Wünsche erfüllen

Nur vom Wünschen werden keine Träume wahr.
Wir machen uns auf den Weg, die Wünsche und
Träume selbst zu erfüllen.

Jeder Mensch hat ein großes Potential an
Möglichkeiten und Ressourcen.

Lebensphasen der menschlichen Entwicklung
gehen mit Umbruchsituationen einher, in denen
Ziele neu formuliert werden. Entdecken Sie Ihre
Vision, setzen Sie sich Ziele und entwerfen Sie
Wege um diese Ziele zu erreichen.

Im Workshop lernen Sie mit Hilfe von neuen
Visualisierungstechniken, Konzentrations- und
speziellen Yogaübungen Ihre Träume mit Freude
und Leichtigkeit zu erfüllen.

Kursleitung: Dr. Mag. Gabriele Danninger MSc,
ärztlich geprüfte Yogalehrerin,
Psychotherapeutin, Coach und
Trainerin.

