

Fortbildung zur Säule Bewegung



In diesem Seminar widmen wir uns der Säule der Bewegung in all seiner Vielfalt.

- Stress und Stressbewältigung mit wohltuender Bewegung und Entspannung
- Erkennen von persönlichen Stressmustern und Stressverstärkern
- Inputs zur idealen Lauf- und Atemtechnik
- Bewegende Entspannung durch Laufen, Wandern und Qi Gong
- Entspannungstechniken
- Bewegung & Ernährung – die 2 Grundsäulen der täglichen Gesundheitserhaltung
- Bewegungsspiele mit Gruppen
- Bewegung mit allen Sinnen
- Wyda – Bewegungsmeditation der Druiden

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Lauf/Wander/Sportschuhe, warme Socken, Decke, Polster

Referentinnen:

Dr. Monika Niederstätter: Ehemalige Weltklasseläuferin (400m Hürden), zweimalige Olympiateilnehmerin, Sportpsychologin, Mentaltrainerin, Lauftrainerin, ganzheitliche Entspannungstrainerin, , Life Kinetik Trainerin, 3-fache Mutter.

Dr. Helene Roschatt: Kneipp-Gesundheitstrainerin, Heilmasseurin, Nordic Walker Basic-Instruktorin, Rückenschulleiterin der Neuen Rückenschule, ärztlich geprüfte Fastenleiterin für Gesunde an der Deutschen Fastenakademie (D)

Kosten: 145€ für Mitglieder
177€ für Nicht-Mitglieder des Südtiroler Kneippverbandes

Ort: Bildungshaus Lichtenburg, Vilpianerstr. 2, Nals

Zeit: 9:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 18:00 Uhr

Die Anmeldung gilt erst als verbindlich nach Einzahlung der Teilnahmegebühr.

Anmeldung und Einzahlung der Teilnahmegebühr innerhalb Freitag, 28.08.2020

Wird die Anmeldung **nach dem Anmeldeschluss am 28.08.2020 wieder zurückgezogen**, so muss **trotzdem 100% der Teilnahmegebühr** bezahlt werden.

Das Seminar ist auch **für Einsteiger/innen** geeignet **und zählt als Lizenz-Fortbildung für die Kneipp-Gesundheitstrainer/innen.**

Mittagessen (Wasser im Preis inbegriffen)

4 Gänge Menü (Salat vom Buffet, Vorspeise, Hauptgericht, Dessert)	16€
Tagesteller (Salat vom Buffet, Tagesteller, Dessert)	13€
Salatteller mit Ei/Mozzarella oder mit Truthahn, Dessert	13€

Aus organisatorischen Gründen bitten wir bei der Anmeldung um Mitteilung wer in der Lichtenburg Mittagessen möchte. Das Essen ist vor Ort zu bezahlen.

Mit freundlicher Unterstützung der Autonomen Provinz Bozen.