

IHR NUTZEN

- **Verwurzelt in der Erde** – Sie erfahren Standfestigkeit und Gleichgewicht im wörtlichen und übertragenen Sinn.
- **Aufrechte Körperhaltung** – Sie erleben, dass entsprechende Beschwerdebilder positiv beeinflusst werden und Sie mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen – körperlich und mental.
- **Mitte im Gleichgewicht** – Sie finden Ihr stabiles Zentrum (in Ihrer Körpermitte) und Ihren Ruhepol.
- **Stressprävention und Stressbewältigung** – Sie spüren, dass in einem entspannten Körper ein ruhiger Geist wohnt.
- **Natürliche Ganzkörperbewegungen** – Sie bewegen sich als Einheit energieeffizient, achsen- und gelenkgerecht und wirken somit Verschleißerscheinungen entgegen.
- **Mehr Energie** – Sie verringern innermuskuläre sowie geistige Widerstände und haben mehr Energie, um sich Ihren Ideen zu widmen und sich zu verwirklichen.
- **Alte Muster verändern** – Sie setzen gute Vorsätze durch körperliche Verankerung nachhaltig um.
- **Selbsterfahrung und Austausch** – Sie finden, basierend auf Achtsamkeit und zunehmender innerer Stabilität, einen immer angemesseneren wohlwollenden Umgang mit sich und Ihrer Umwelt.

**Sie stehen mit mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden
gelassen mit beiden Beinen fest im Leben!**



Informationen und Termine

Tel. +49(0)30 522 8 40 43

www.gesundheitsberatung-mwinnig.de

**Körperarbeit
- chinesische Bewegungs- und Kampfkünste
Taijiquan und Qigong als Medium
zur Entwicklung**



Gesundheitsberatung Matthias Winnig

Unterricht, Coaching und Beratung