

## IHR NUTZEN

- **Verwurzelt in der Erde** – Sie erfahren Standfestigkeit und Gleichgewicht im wörtlichen sowie übertragenen Sinn.
- **Aufrechte Körperhaltung** – Sie erleben, dass Sie durch Haltungs- und Spannungskorrektur (u.a. der Faszien) mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen – körperlich wie auch mental.
- **Mitte im Gleichgewicht** – Sie finden Ihr stabiles Zentrum (in Ihrer Körpermitte) und Ihren Ruhepol.
- **Natürliche Ganzkörperbewegungen** – Sie bewegen sich als Einheit energieeffizient, achsen- und gelenkgerecht und wirken somit Verschleißerscheinungen entgegen - entsprechende Beschwerdebilder werden positiv beeinflusst.
- **Stressprävention und Stressbewältigung** – Sie spüren, dass in einem entspannten Körper ein ruhiger Geist wohnt.
- **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!**



## Kontakt, Informationen und Termine

Matthias Winnig M.A.

+49(0)30 - 522 8 40 43

[info@gesundheitsberatung-mwinnig.de](mailto:info@gesundheitsberatung-mwinnig.de)

[www.koerperarbeit-in-bewegung.de](http://www.koerperarbeit-in-bewegung.de)

[www.koerperarbeit-in-schwingung.de](http://www.koerperarbeit-in-schwingung.de)

[www.sicher-durch-veraenderung.de](http://www.sicher-durch-veraenderung.de)

**Körperarbeit in Bewegung**

**- chinesische Bewegungs- und Kampfkünste  
als Medium zur Entwicklung**



**Gesundheitsberatung Matthias Winnig**

Unterricht, Coaching und Beratung