

Impulsvortrag

Körpermanagement einfach leicht Painfree – jetzt oder nie

Inhalte:

- PainFree – Konzept, intelligent & zeitgemäß
- Tricks und Kniffe für Persönliche Veränderung
- „Schmerzfrei“ und/oder „Wohl-Befinden“
- Pro Aging / Anti Aging
- Bewegungsqualität – wozu?
- Auswirkungen von muskulären Spannungen auf Bewegungs- und Lebensqualität

Ziele:

- **Verständnis** für das eigene Körper-Management
- **Bewusst-Machung** des Körper-Warnsystems
- **Bewusst-Sein** als Grundvoraussetzung für Veränderung

2-Tages-Seminar zur Vertiefung des Impulsvortrags

Körpermanagement einfach leicht Painfree – jetzt oder nie

Inhalte:

- Stressmanagement über „Bewegung“
- Allgemeine Bewegungslehre
- Pro Tag 2 „Motion“ – Bewegungseinheiten in der Gruppe
- Pro Person 1 therapeutische (Schmerz-)Behandlung
- Entspannungs-Techniken – Einheit in der Gruppe
- Techniken & Strategien für den persönlichen Veränderungsprozess
- Auf Wunsch 1 HRV Messung/Person

Ziele:

- Den eigenen Organismus bestmöglich kennen und managen zu lernen und neue Lebensgewohnheiten im Alltag zu integrieren
- Heute gerne Zeit in die Gesundheit investieren, um später wenig Zeit in Krankheit investieren zu müssen
- Verständnis für das „Painfree-System“ und Integration in den Alltag

5-Tages-Seminar Schmerzfrei im Urlaub

Körpermanagement einfach leicht Painfree – jetzt oder nie

Inhalte:

- Stressmanagement & Bewegung (Neurophysiologisches Ausdauertraining)
- Wirkungsweisen des Gehirns (Wiederholung/Emotion/Lustorientierung...)
- Allgemeine Bewegungslehre und Manuelle Therapie
- Opferrolle contra Gestalterrolle (OhnMacht contra MitMacht/EigenMacht) – Körperhaltung & Stimme!
- Pro Tag 2 „Motion“ – Bewegungseinheiten und „Engpassdehnungen“
- Pro Person 2 therapeutische Schmerzbehandlungen
- Jeden Tag Entspannungstrainingseinheit/Mentaltraining
- Techniken und Strategien für den persönlichen Veränderungsprozess
- 1 HRV (Herzratenvariabilität) Messung/Person incl. Auswertungsgespräch

Ziele umseitig



Optimale Gruppengröße:
Ab 10 Personen
bis mehrere 100
Dauer: 90 Minuten

Praxisanwendung



Optimale Gruppengröße:
Mind. 8 Personen,
max. 10 Personen
Dauer: 2 Seminarstage

Praxisanwendung mit Sinn



Optimale Gruppengröße:
10 bis 12 Personen
Dauer: 5 Seminarstage

Körpermanagement einfach leicht Painfree – jetzt oder nie



Mag. Manfred Simonitsch

Sportwissenschaftler, Coach & Trainingstherapeut
LNB Motion Trainer



Renate Scheibelberger-Simonitsch

Dipl. Physiotherapeutin, Manualtherapeutin
LNB Therapeutin

Company Health Coaching | Mag. Manfred Simonitsch | Rosenstraße 10 | A-4621 Leombach/Sipbachzell
Mobil: 0664/4321256 | Tel.: 07240/20903 | e-mail: companyhealthcoach@aon.at | www.companyhealthcoach.at

Fortsetzung

zu 5-Tages-Seminar Schmerzfrei im Urlaub

Körpermanagement einfach leicht

Painfree – jetzt oder nie

Ziele:

- Mit optimalem Zeitaufwand ein individuell abgestimmtes Körpermanagement zu lernen
- Zukünftige, bestmögliche Integration des neuen Bewegungs-Programmes
- Aktive Zukunftsgestaltung
- Ganzheitliche Bewegungsqualität als zentraler Baustein für Ihre körperlich-seelische Balance!

Praxisanwendung mit Sinn



Gesundheit ist eine Frage der Wertigkeit und nicht der Selbstverständlichkeit!!!