

Das GEHEIMTRAINING - XXL

TOP SECRET



Neuer Kurs startet laufend!

Immer montags 19:00 bis 21:00 Uhr

Jetzt anmelden 🚫 😊

Fühlen Sie sich unwohl in Ihrem Körper?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie etwas verändern „müssten“?

Fehlt Ihnen die Kraft destruktiven Verhaltensweisen loszulassen?

Sie möchten endlich gesünder leben und/oder dauerhaft abnehmen?

Dann ist dieses Gruppen-Coachingangebot genau richtig für Sie!

Hier erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie wieder den Bezug zu Ihrem Körper sowie den Weg zu Ihrer ganzheitlichen Gesundheit finden. Hier finden Sie die Freude an innerer sowie äußerer Bewegung wieder und lernen Gleichgesinnte kennen.

»Das GEHEIMTRAINING – XXL«

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kneipp Verein Aachen 1894 e.V.

»Das GEHEIMTRAINING – XXL« ist ein ganzheitlicher Präventionskurs, der sich an Menschen ab 18 Jahren richtet. Das Coaching konzentriert sich auf die Wirkungsbereiche: Bewegung, Ernährung, Entspannung und psychische sowie psychosoziale Gesundheit. Integriert wird die Gesundheitslehre der fünf Elemente von Sebastian Kneipp, die hierzu wertvolle Orientierung, umfassende Informationen und unterstützende Methoden bietet.

Ziel:

Primäres Ziel ist die aktive und eigenverantwortliche Gesundheitsfürsorge. Langfristig soll eine Stärkung des Körperbewusstseins sowie eine Veränderung des Bewegungs- und Ernährungsalltags erzielt werden.

Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Stärkung des Selbstwertgefühls sowie der Selbstbehauptungsfähigkeit. Besonderen Fokus legt das Coaching auf die Rehabilitation der Psyche. Zur Anwendung kommen verhaltenstherapeutische Maßnahmen sowie Methoden der Gestalt- und Gesprächstherapie mit dem Schwerpunkt „Emotionsmanagement“.

Der Hintergrund: Destruktive Verhaltensmuster sind oftmals deshalb so herausfordernd, weil der Umgang mit den eigenen Gefühlen destruktiv ist.

Gefördert werden u.a.:

- Körper- und Gesundheitsbewusstsein
- Selbstwertgefühl
- Selbstbehauptungsfähigkeit
- Konstruktiver Umgang mit sich und der Umwelt
- Entspannungsfähigkeit

Jeder, der dauerhaft gesünder leben und/oder Übergewicht abbauen will, muss trainieren, ungünstiges Verhalten und selbstsabotierende Gewohnheiten frühzeitig zu erkennen und diese langfristig loszulassen. Weil dies keine Hau-Ruck-Aktion ist, wird eine regelmäßige Teilnahme am GEHEIMTRAINING – XXL empfohlen.

Vor Ihrer Teilnahme ist ein allgemeiner Gesundheits-Check (inklusive aktuellem Blutbild) empfohlen. Zudem sollte die hausärztliche Kontrolle während des gesamten Kursverlaufs gewährleistet sein.

Kursleitung: Madeleine Aimée Broichhausen-Piek ist seit 2007 selbständig mit ihrem Unternehmen mind and body – COACHING | TRAINING | SUPERVISION in der Gesundheitsfabrik in Übach-Palenberg. Als Diplom Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP für Psychotherapie), Systemischer Coach und Supervisorin sowie mit Zusatzqualifikationen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung ist sie seit 2014 mit der Veranstaltungsreihe »Das GEHEIMTRAINING« unterwegs. »Das GEHEIMTRAINING – XXL« ist eines von inzwischen insgesamt sechs erfolgreichen Formaten dieser Reihe. Weiter Informationen unter: **www.mind-and-body.de**

Termin: montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Herderstraße 6 in der GESUNDHEITSFABRIK, 52531 Übach-Palenberg

Invest: pro Einheit

Mitglieder eines Kneipp-Vereins: € 45,00 (Bitte gültigen Mitgliederausweis vorlegen)

Nicht-Mitglieder eines Kneipp-Vereins: € 50,00

(Die Abrechnung erfolgt in 10er-Einheiten)

Auskunft und Anmeldung:

per Telefon unter 02451/9140650 oder 0179/7450562

per Email an info@mind-and-body.de