

## Impuls Workshop

Vorbeugen ist besser als heilen. Es ist deine Entscheidung!

Martina Lachowitz ist Gesundheitsvorsorge ein großes Anliegen, denn so können Verspannungen, Schmerzen oder Erkrankungen gelindert oder sogar vermieden werden.

Dauer: 1,5 Stunden

Zeit: 09:30 – 11:00

Ort: Wahiba Tanz- und Gesundheitszentrum, Hörschingerstraße 18, 4061 Pasching

Preis: € 15,-

## Spannende Impuls-Themen

**Sei positiv - Die Macht deiner Gedanken.**

Schaue den Menschen ins Gesicht und du weißt wie sie denken.

Denn wie wir denken, so fühlen wir und wie wir fühlen, so denken wir. Aufgrund dieser Emotionen handeln wir. Dieser Prozess geschieht ganz unbewusst. Daher ist es so wichtig, zwischendurch innezuhalten und zu reflektieren. Wie denke ich gerade?

Teil 1: „Bettkantengedanken“ 17.09.2022

Teil 2: Deine Resonanz mit der Umwelt 15.10.2022

Teil 3: Visualisiere dein nächstes Ziel 19.11.2022

**Schmerzfrei – Was ich tun kann?**

Schmerzen sind oft auf den ersten Blick zu erkennen. Griesgrämiger Blick, verschlossene Körperhaltung, Blick nach unten.... Warum der Körper so reagiert und was du selbst für mehr Lebensqualität tun kannst, erfährst du in diesem Workshop.

Teil 1: Kopf-Nackenschmerz 03.12.2022

Teil 2: Rückenschmerzen 14.01.2023

Teil 3: Hüftschmerzen 11.02.2023

Teil 4: Knieschmerzen 11.03.2023

## Impuls Workshop

Vorbeugen ist besser als heilen. Es ist deine Entscheidung!

### Charisma - Die Wirkung deiner Körperhaltung.

Weißt du, wie du auf deine Mitmenschen wirkst?

In den meisten Fällen nimmt man sich selbst anders wahr, als man von Freunden oder Bekannten wahrgenommen wird. In diesem Workshop bekommst du das theoretische und praktische Knowhow für dein Charisma – deine Präsenz.

Teil 1: Schritt für Schritt zur besseren Körperhaltung	22.04.2023
Teil 2: Innere Haltung bedingt die äußere Haltung	13.05.2023
Teil 3: Mentale Aufrichtung	03.06.2023

### Leicht verdaut – Darmgesundheit

Genuss beim Essen, nährstoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung, mit Stress gut umgehen können – das sind optimale Voraussetzungen für ein gesundes und zufriedenes Leben. Unterstütze auch du deinen Körper dein Essen und auch dein Leben leicht zu verdauen. Wie das geht erfährst du hier.

Teil 1: Wie verdaue ich meine Nahrung	15.07.2023
Teil 2: Wie verdaue ich meine Gedanken – mein Leben	12.08.2023

### Lass los – Warum Entspannung so wichtig ist?

„In der Ruhe liegt die Kraft“

Nur in der Entspannung erfährst du Zufriedenheit, Gelassenheit, bist kreativ und hast am Abend das wunderbare Gefühl, einen geglückten Tag gelebt zu haben.

Teil 1: Atmung als Lebenselixier	16.09.2023
Teil 2: Visualisierung deiner besten Version	14.10.2023
Teil 3: Meditation	11.11.2023

## Impuls Workshop

Vorbeugen ist besser als heilen. Es ist deine Entscheidung!

### In Balance - Die Welt der Meridiane.

Meridiane sind nicht sichtbar, jedoch vorhanden. Wenn die Energie auf den „Autobahnen“ fließen kann und die „Tankstellen“ offen sind, dann ist alles in Ordnung. Dein Körper ist in Balance, weil deine Organe bestens ihre Arbeit tun können. In diesem Workshop erfährst du anhand von Theorie und Praxis, wie du die Energie der Meridian ausgleichst.

Teil 1: Nieren- Blasenmeridian	09.12.2023
Teil 2: Leber- Gallenmeridian	13.01.2024
Teil 3: Herz- Dünndarmmeridian	10.02.2024
Teil 4: Lunge- Dickdarmmeridian	09.03.2024
Teil 5: Magen- Milzmeridian	06.04.2024

Anmelden



+43 650 96 25 899



info@wahiba-tanz.at