



Bleiben Sie in Bewegung - leicht und entspannt

„Sie erfahren, wieviel Ihr Denken auf Ihre Muskeln Einfluss hat“

Sie werden viele Bewegungen für Ihren Alltag finden, damit Sie schmerzfrei arbeiten können. Es wird Anatomie Wissen vermittelt, wie Sie Fehlhaltungen vermeiden können und Ihre Körpersprache noch klarer wird. Der erste Moment beim Betreten eines Raumes sagt alles.

Wie weit verstehen Sie die Signale Ihres Körpers?

Was können Sie selbst tun um zB. ein Burnout zu verhindern?

Wie können Sie Ihre tägliche Arbeitskraft steigern?

Seien Sie neugierig und nützen Sie einen kleinen Kreis. Es gibt Raum für Ihre persönlichen Fragen.

Kursinhalte:

- Prinzipien der TRAGER-Körperarbeit
- Verbindung von Bewegungen und Denken
- Was tun bei Schmerzen und Verspannungen
- Anregungen für freie und leichte Bewegungen im Alltag
- Anatomie Wissen

Impulstag: 17.05.2017 18.00 – 20.00 Uhr

Kursort: Arbeistraum, Freibadstrasse 30, 81543 München

Kosten: Kurs € 38,- (bei gemeinsamer Anmeldung ab 2 Personen gibt es einen Bonus)

Mitbringen: Socken oder Hausschuhe, bequeme Kleidung, Trinken

Anmeldung für folgende Aktionen:

- Träger - Impulsabend 17.05.2017 in München

Name/Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon/Handy _____

E-Mail _____

Veranstalterin: Jessica Leicher
Leutstettener Str. 44
82131 Gauting
Tel. 089/55 05 09 33 oder 0170/5800450
info@jessica-leicher.de www.jessica-leicher.de

Bezahlung der Kursgebühr:

Nach Eingang Ihrer Überweisung ist Ihnen ihr Platz sicher.
Spätestens bitte 2 Wochen vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

Jessica Leicher – Hypo Vereinsbank Gauting
IBAN DE90 70020270 0652702597

Nach Eingang der Kursgebühr erhalten Sie eine Bestätigung. Bei kurzfristiger Absage behalte ich mir vor, eine Bearbeitungsgebühr von € 15,- zu berechnen.

Die Zusammenarbeit innerhalb der Einheiten beruht auf gegenseitigem Vertrauen.
Jede/r Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich.

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und melde mich hiermit verbindlich an.

Datum, Ort und Unterschrift