



Selbsthilfegruppe Brustkrebs in der Charité Berlin

www.shg-brustkrebs-in-der-Charite-berlin.de

brunhild.dicks@shg-brustkrebs-in-der-charite-berlin.de

**Comprehensive Cancer Center
Charité Mitte (CCCC)
Invalidenstr.80
10115 Berlin
Konferenzraum 3.Ebene,
2. Obergeschoss**

**Donnerstag, 23. Januar 2020
17.00 – 19.00 Uhr**

Anmeldung unter

Tel: 030- 4047401

Mobil: 01743113269

Integrationstraining

aktives u. passives Training für Körper, Geist u. Seele

Bärbel Rein

Gesundheits- u. Lebenscoaching

Das Training besteht aus Körper-, Atem- u. Bewusstseinsübungen. Disharmonien werden ausgeglichen und die natürlichen Heilungskräfte angeregt. Ein Programm, das über die Bewegung eine Herausforderung an die geistige Flexibilität stellt. Alle Ebenen werden angesprochen und das Bewusstsein erweitert. Die Integration von Körper und Gehirn, sowie eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und eine gute Konzentration sind die Folge.

Der Inhalt:

- Lenkung unserer Gedanken
- Lenkung unserer Emotionen
- Lenkung unseres physischen Körpers
- Lenkung unserer Atmung
- Schaltung neuer Synapsen im Gehirn durch spezielle körperliche Bewegungen
- Konzentration auf unser Ziel

Die Wirkung:

- Energiegewinnung
- Koordination
- Fokussierung
- Zentrierung
- Innere Ruhe
- Einklang von Körper und Geist als Voraussetzung für ein Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft