

Individuellen Gang: Entwicklung der eigenen Bewegungsfähigkeiten für das Wellness; intuitive Bewegung; Freiübungen ohne Gerätschaft

Hast du noch keine Meditationserfahrung? Eine einfache Technik ist da für dich

Möchtest du deine kreative und vitale Stärke durch einfachen physischen „Menschentaten“ ausdrücken und dabei deine Schmerzgrenzen übersteigen oder sogar weit übersteigen (den Halbmarathon oder den Marathonlauf rennen, 600 Km Rad fahren, usw.)?

Oder einfach begreifen, dass Dingen, die du als jenseits deiner psychophysischen Leistungsfähigkeit meinstest, wie z.B. mehr als 10 Km rennen, den Stelvio mit dem Fahrrad erklettern, eine Nachttour alleine machen, in der Tat nächst oder jedenfalls nebenan erschwinglich sind? **Dieser individuelle Gang ist genau für dich gedacht!**

Wir werden in den Mittelpunkt stellen, dass man in sich selbst finden kann und soll, nicht nur die Vision und Stärke zur Verwirklichung der eigenen Wünsche, sondern auch die Mittel, die Kartierung, die Indikatoren und Sensoren, um sowohl Mühe, Müdigkeit und Autonomie zu spüren und verstehen, als auch Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Ruhe und Erholung zu meistern.

Hier unten die Kernerfahrungen, die ich vorschlagen möchte:

- das Verhältnis zwischen Geistkraft und physischer Leistung entdecken
- Wettkampf und Ambition überwinden
- den Unterschied zwischen Mühe und Leiden begreifen
- die psychophysischen Krisen vermeiden und meistern
- die Bewegung als Ausgewogenheit und Geistevolution

Preis abzustimmen auf Basis des entschiedenen Ganges, der miteinander im Laufe eines kostenlosen Vorerkenntnistreffens festgelegt wird.

Kurs auf ITALIENISCH gehalten- verfügbar auf Englisch unter Vorausmeldung