



„Die schönen Dinge
siehst du nur,
wenn du
langsam
gehst.“

Rückentraining & Achtsamkeit

Jegliche Form von Stress drückt sich in unserem **körperlichen und seelischen Gleichgewicht** aus. Erkennen wir die Notwendigkeit, uns um unsere eigenen Bedürfnisse zu kümmern, kann es uns immer besser gelingen, mit den wechselnden Herausforderungen des Alltags in Balance zu bleiben.

Ich möchte dich zu einem Wochenende in **Ruhe und Achtsamkeit** einladen, um dies zu erkunden und gut für dein inneres und körperliches Gleichgewicht zu sorgen.

Neben Übungen zur tiefen Entspannung biete ich an diesem Wochenende einen speziellen Rückenkurs an, um Ursachen und **Selbstbehandlungsmethoden bei Rückenbeschwerden** kennenzulernen. Nach einem Vorgespräch erhältst du an dem Wochenende individuelle Übungen und ein Trainingsprogramm über

6 Wochen für zu Hause. Auf Wunsch stehe ich auch für weitere Termine zur Verfügung.

Wir suchen **Naturplätze in Beuel** auf, die in wechselseitiger Beziehung unsere Achtsamkeitspraxis und Entspannung unterstützen. Mein Praxisraum bietet für 8 Teilnehmer:innen eine wunderbare Möglichkeit des leichten Lernens.

Als erfahrene Rückenschullehrerin und ausgebildete Körpertherapeutin begleite und unterstütze ich dich individuell in ein neues Erleben deines Körpers und Seins.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Herzliche
Grüße,



Frauke Mayer

Staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin
Epigenetik Coach
Integrale Körperarbeit
Rückenschullehrerin
Qigonglehrerin
Rehasport

Wann und wo:

23.–24. Sep., 10.00 – 17:30 Uhr und 10.00 – 16.30 Uhr

Hans-Böcklerstr. 3, 53225 Bonn-Beuel

Seminargebühr: 180,00 €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und evtl. Meditationskissen

Verpflegung: Am Samstag können wir gemeinsam in einem nahen Restaurant zu Mittag essen, am Sonntag Mitbringbüffet.