



Somatische Intelligenz

Mein achtsamer Weg zu mehr Lebenskraft, Selbstbewusstsein und einer Ernährungsweise, die wirklich zu mir passt

Ganz gleich, wie Ihre Fitness ist. Ganz gleich, wie Sie sich gerade ernähren. Egal, wie viel Sie wiegen.

Begeben Sie sich auf eine wundervolle Reise zu sich selbst und ihren wirklichen Bedürfnissen.

Lernen Sie, Ihr machtvollstes Werkzeug in Sachen Vitalität und Ernährung effektiv und direkt für sich zu nutzen: Ihre Körperintelligenz.

Somatische Intelligenz - Workshop

Lernen Sie ...

- die Signale, die Ihr Körper Ihnen unentwegt sendet, klar zu verstehen und für sich zu nutzen.
- wie Ihr Körper Ihnen zeigt, welche Nahrung wirklich zu Ihnen passt; an Körper und Seele.
- worauf es bei Lebensmitteln wirklich ankommt.
- wie Sie an Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen können.
- achtsam und dauerhaft zu sich selbst und Ihren wirklichen Bedürfnissen zu finden.

Wie kein anderer Ansatz bietet Ihnen die SI-Methode eine leicht zu erlernende, hoch wirksame Kombination aus praktischen Übungen und elementarem Wissen aus Psychologie, Neurowissenschaften und Ernährung, die Ihre Art zu leben und zu essen von Grund auf positiv verändert.

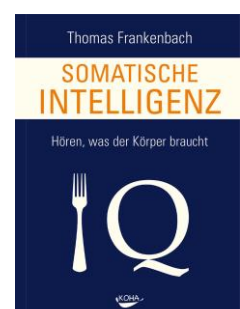


Thomas Frankenbach

Aufbauend auf seinem Verständnis vom Menschen als einer Leib-Seele-Einheit, hat Thomas Frankenbach ein einzigartiges Übungsprogramm entwickelt, um Menschen wieder achtsam an Ihr Körpergefühl und an ihre Körperintelligenz heranzuführen.

Thomas ist Karate-Meister und berät mit seinem gestalttherapeutischen und körpertherapeutischen Ansatz weltweit Führungskräfte und Spitzensportler in Körperwahrnehmung und Körpersprache. Er hat Ernährungswissenschaften sowie Psychosoziale und Integrative Gesundheitswissenschaften studiert und ist ernährungswissenschaftlicher Leiter in einer Klinik für Reha-Medizin. Zu den Themen Körperintelligenz und Körpersprache hat er mehrere Bücher geschrieben.

Workshop: Samstag, den 06.02.2016 von 10.00–20.00 Uhr
in den Räumlichkeiten der Schule für Taijiquan und Qigong
Bogenstraße 54 B (1. OG), 20144 Hamburg
Teilnahmegebühr 130,00 Euro
(incl. Abendvortrag 05.02.2016)



Bodytalk

Integrale Körpersprache

Körpersprache erleben, verstehen und nutzen mit Thomas Frankenbach Gesundheitswissenschaftler | Bewegungstrainer | Autor

Menschen mit einer bewussten Körpersprache denken, wirken und handeln klarer, eigenverantwortlicher, lösungsorientierter und wertschätzender. Sie gehen mit ihrer Lebensenergie besonnener um und erreichen leichter, was sie wirklich brauchen.

Denn: Ob bei Begegnungen, Gesprächen oder deren Nachwirkungen: Nur 10% unserer Wirkung geht von unseren Worten aus, 90% hingegen von unserer Körpersprache.

Körpersprache zu erkennen, sie richtig auszulegen und selbst anzuwenden, erleichtert uns jede Art von Kommunikation. Wer die Signale des Körpers versteht, kann seinen Mitmenschen kraftvoll und konstruktiv begegnen, sie klarer verstehen und sich wirksamer verständlich machen.

Entdecken Sie ein ganz besonderes Körpersprache-System, das auf Achtsamkeit basiert und das frei von Verhaltensschablonen funktioniert - und gerade deshalb so wirksam ist.

Bodytalk - Workshop

Inhalt:

- Erfolgreiche Kommunikation - eines unserer kraftvollsten Heilmittel für Leib und Seele.
- Körpersprache - Erlernen Sie ein elementares Naturgesetz und seine Regeln.
- Wie Wortwahl und Stimme unsere innere Haltung und äußere Wirkung beeinflussen.
- Die eigene Wirkung erfahren, erfolgreich kommunizieren und leichter erreichen, was Ihnen zusteht.
- Mit Körpersprache eine angenehme Atmosphäre schaffen.
- In Leichtigkeit selbstbewusst, souverän und authentisch kommunizieren.

Erlernen Sie in einer einzigartigen Komposition aus Körperübungen, vielfältiger Selbsterfahrung und elementarem Wissen, wie Körpersprache funktioniert, wie sie wirkt und wie Sie sie für Ihre positive Entwicklung nutzen können: In der Partnerschaft, in der Familie und im Beruf, in Begegnung mit sich selbst und mit unseren Mitmenschen - denn Körpersprache spielt eine viel größere Rolle, als die meisten Menschen bewusst wahrnehmen.

Die Inhalte von Bodytalk sind für jeden Menschen erlernbar und sofort anwendbar. Wer auch nur einzelne Hinweise beachtet, erlebt sofort spürbare Wirkungen an Leib und Seele.

Bodytalk - Ein Wissen, das ein Leben lang bleibt.

Workshop: Sonntag, den 07.02.2016 von 10.00 – 20.00 Uhr

in den Räumlichkeiten der Schule für Taijiquan und Qigong

Bogenstraße 54 B (1. OG), 20144 Hamburg

Teilnahmegebühr 130,00 Euro (incl. Abendvortrag 05.02.2016)

**Am Freitag, den 05.02.2016 findet am Abend von 19.00 bis 21.00 Uhr zur
Einstimmung auf die Workshops oder auch nur als Einzel-Event ein
Erlebnisvortrag mit Buchpremiere statt.**

Thema: Somatische Intelligenz - Hören, was der Körper braucht

Die Teilnahmegebühr hierfür beträgt 15,00 Euro.

Mehr Informationen zu Thomas Frankenbach gibt es unter:

<http://thomas-frankenbach.de/>

<http://www.si-ausbildung.de/>