



**Sonja Penninger – Energetikerin
Dipl. Kinesiologin - Feng Shui u. Bachblüten-Beraterin**

**Praxis Leib & Seele, Innrain 95, 6020 Innsbruck
Mobil: 0664/416 415 9 www.lebeninharmonie.at**

Programm Frühjahr 2010 - Volkshochschule Rum

Anmeldung bei Frau Mag. Erika Isser, Tel: 0512/260169, Mail: erika.isser@gmx.at

Kurs Nr.: 1 Brain Walking:

Brain Walking – das Gehirn spazieren führen – so heißt eine neue Methode, um fit und gesund zu bleiben. Eine Studie der Universität Erlangen belegt, dass die Kombination aus Gedächtnis und Bewegungstraining dem Hirnalterungsprozess entgegenwirkt. Bereits zehn Minuten Brain Walking täglich reichen, um die Merkfähigkeit und Konzentrationskraft zu verbessern.

Das Erfolgsgeheimnis ist die ideale Kombination aus Bewegung und Denksport-, Sinnes- und Erinnerungsübungen.

Wir streifen mit Walking Stöcken durch schöne Landschaften und aktivieren ganz nebenbei unsere „grauen Zellen“.

Besonderer Wert wird beim Brain Walking auf die Vernetzung der beiden Gehirnhälften gelegt. Denn im Berufsalltag wird überwiegend die analytisch-rationale linke Seite gefordert, beim Brain Walking bewusst aber die rechte Gehirnhälfte aktiviert, mit der wir unsere Kreativität ausleben.

Spaß und Freude an der Bewegung im Freien ist unser ständiger Begleiter!

6 Einheiten a 90 Minuten

Start: Mittwoch, 17.03.10, 14.00 Uhr, Karwendelparkplatz

Kursleitung: Sonja Penninger, Dipl. Kinesiologin

Kurs Nr.: 2 Meridian Gymnastik und „Gehirnjogging“:

Die Meridiangymnastik dient der Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Durch Dehnungsübungen der Meridian-Hauptmuskeln und bewusster Atmung werden unsere Selbstheilungskräfte aufgefordert, wieder aktiv zu werden.

Brain Gym – Gehirnjogging - ist eine effektive Methode, mit der Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistung aktiviert und verbessert werden kann.

Meridiangymnastik sowie Brain Gym ist eine ideale Kombination zum Energieaufbau, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie zur Stressreduktion.

Die Kombination Brain Gym und Meridiangymnastik findet mit Musik in der Gruppe statt.

8 Einheiten a 60 Minuten

Start: Montag, 15.03.10, 19.00 Uhr, Sanatorium Hoch Rum

Kursleitung: Sonja Penninger, Dipl. Kinesiologin

Kurs Nr.: 3
Stress lass nach
erlernen von energetischen Methoden zur Stressreduktion

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit.

In diesem Kurs lernen Sie durch verschiedene Entspannungstechniken gelassener mit belastenden Alltagssituationen umzugehen. Die Techniken sind so ausgelegt, dass sie im normalen Alltag problemlos angewandt werden können.

Jeder Teilnehmer bekommt „seine Bachblütenmischung“ zur Stressreduktion ausgetestet.

3 Einheiten a 90 Minuten

Start: Donnerstag, 11.03.10, 19.00 Uhr, Hauptschule Rum

Umkostenbeitrag: € 2,-- (Kopien)

Kursleitung: Sonja Penninger, Dipl. Kinesiologin u. Bachblütenberaterin

Kurs Nr.: 4
„Seelenbalancen“ mit Hilfe von Bachblüten

Lernen Sie die harmonisierenden Schwingungen der Bachblüten kennen.

Die Bachblütenessenzen unterstützen auf sanfte Weise und ohne jegliche Nebenwirkungen.

Blüten helfen Kindern/Erwachsenen nicht nur, traumatische Erfahrungen leichter zu verarbeiten. Sie haben auch eine ausgleichende Wirkung in allen Lebenslagen, stabilisieren und helfen uns, sich auf alle schwierigen und neue Lebenssituationen einzustellen.

Wir werden zusammen eine „Notfallcreme“ herstellen.

1 Einheit a 120 Minuten

Termin: Donnerstag, 04.03.10, 19.00 Uhr, Hauptschule Rum

Umkostenbeitrag: € 5,-- (Kopien, Cremeherstellung)

Kursleitung: Sonja Penninger, Dipl. Kinesiologin u. Bachblütenberaterin