



Zentrum für bewusste Bewegung

Hildegard Aman-Habacht



PROGRAMM

SEMINARE
WORKSHOPS
TRAININGS
VORTRÄGE



„SLOW LIFE“ – Unsere Seminare!

Lebensqualität, Freiheit, Motivation, Hingabe, Fülle, Glück, Achtsamkeit, Geborgenheit, Gesundheit, Dankbarkeit ... all dies sind Schlagworte, nach denen wir uns sehnen.

Ständig auf der Überholspur und mit überhöhter Geschwindigkeit rasen wir über unsere Lebensautobahn. Schnell bedeutet geschäftig, hastig, gestresst, oberflächlich, überaktiv – Quantität wird oftmals vor Qualität gesetzt. Dabei geht vieles an Lebensqualität verloren. Achtsamkeit für uns selbst ist zu einem Fremdwort geworden.

„Slow Life“ entschleunigt, lenkt den Blick auf das Wesentliche und führt zu einem bewussten Leben. Langsam steht für bewusst, geduldig, nachdenklich, ausdauernd, ruhig, gelassen und für Qualität vor Quantität. Unsere Ziele werden wieder Wirklichkeit!

Begeben Sie sich und ihr Team, hinein in die Veränderung und Sie werden ein neues, bewusstes „SLOW LIFE“ führen.

Ich freue mich, Sie bei unseren Seminaren begrüßen zu dürfen!
Ihre Hildegard Aman-Habacht



Inhaltsverzeichnis

Online-Workshop.....	4
5 TIBETER	4
2-stündiger Workshop zum Thema.....	5
„ENTSPANNTE SCHULTERN – ENTSPANTER NACKEN“	5
Gesundheitsprogramm in 4-stündigen Workshops zum Thema	6
„BEWEGUNG“	6
„STRESS- & ENERGIEMANAGEMENT“	7
1-tägiges Seminar	8
„FASZIEN Workshop“	8
2-tägige Seminare	9
VITAL & FIT IN 1 MINUTE	9
E-Motion – ENERGY IN MOTION	10
E-Flow – ENERGIE IM FLUSS	11
SLOW LIFE - SLOW MOTION	12
IM ALLTAG SICH „SELBST“ FINDEN	13
FRAUEN 40+ im Unternehmen	14
BIOHACKING FRAUEN 40 +	15
ENERGETISCHE FITNESS	16
YIN MEDITATION – Frauen meditieren anders	17
BEWEGUNGSFREUDE FINDEN	18
„MIT ENERGIE UND LEICHTIGKEIT DURCH DIE WECHSELJAHRE“	19



Online-Workshop

5 TIBETER

Entspannung, Wohlbefinden und gleich dazu die Fitness für den Körper!!

Die 5 Bewegungsabläufe der Tibeter gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, um sich zu regenerieren und die „Batterien“ wieder aufzuladen. Täglich 30 Minuten und Sie sind fit, erholt und entspannt. Hat sich das Programm einmal automatisiert, möchte man es nicht mehr missen!

Gemeinsam gehen wir ganz langsam an diese Übungen heran. Wir treffen uns einmal pro Woche online. Wir besprechen die Hintergründe der Übungen und starten mit 3 Wiederholungen, entspannen dazwischen und lassen die Meditationssätze zu den Übungen einfließen. Nach 10 Wochen haben wir das Programm mit 21 Wiederholungen pro Übung zur Gänze erarbeitet. Es hat sich soweit gefestigt und automatisiert, so dass es mittlerweile weit mehr als nur mehr Übungen sind. Diese kleine, tägliche Zeiteinheit wird zu einem Ritual, zu einer ganz persönlichen ME-TIME, die Sie niemals mehr entbehren möchten!

- Innere Ruhe,
- Ausgeglichenheit,
- richtige Atmung,
- Aktivierung von Muskeln, Sehnen und Bändern,
- körperliche Fitness,
- gesteigerte mentale Stärke und Konzentration, sowie
- geistige, seelische Balance

sind nur einige von den vielen Erfolgen die aus der regelmäßigen Anwendung der 5 Tibetern entstehen.



2-stündiger Workshop zum Thema

„ENTSPANNTE SCHULTERN – ENTSPANNTER NACKEN“

- Was können Verspannungen im Schulter-Nackebereich auslösen?
- Anatomie – ein Blick hinter die Kulissen
- Atemtechniken
- Qi Gong Massage
- Wohlfühlprogramm
- Mobilisationen zur Entblockung
- und viele Übungen für entspannte Schultern und einen entspannten Nacken



Gesundheitsprogramm in 4-stündigen Workshops zum Thema

„BEWEGUNG“

MODUL I

- Die Wirbelsäule / Haltungsfehler / -schwächen
- Mobilisationsübungen für den Alltag
- Body-Maß-Index, Energiebedarf, Ernährung
- Wirbelsäulengymnastik, Pilates
- Rückenschule – Hilfe zur Selbsthilfe

MODUL II

- Mein Training optimal gestaltet
- Stationen zur Beurteilung der eigenen
 - Beweglichkeit
 - Kraft
 - Koordinationim Selbsttest.
- Ausdauertraining – Es muss nicht immer Laufen sein und Nordic Walking

MODUL III

- Beckenboden – Die Kraft aus der Mitte
- Krafttraining mit Theraband und Hanteln
- Stretching und Mobilisation
- Die faszinierende Welt der Faszien



Gesundheitsprogramm in 4-stündigen Workshops zum
Thema:

„STRESS- & ENERGIEMANAGEMENT“

MODUL I

- Stressmanagement – Burn Out
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Die Atmung - Atemübungen
- Meridiandehnungsübungen
- Partnerstretching – Entspannung durch Bewegung

* * *

MODUL II

- Motivation & mentale Fitness / ein neues Bewusstsein
- 5 Tibeter
- Die 7 Energiezentren des Körpers
- Kleiner Energiekreislauf – Meditation



1-tägiges Seminar

„FASZIEN Workshop“



Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien – spielen eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Faszien reagieren auf Belastungen und Reize und wenn Faszien verfilzen oder verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme die Folge sein.

*Durch die gezielte Arbeit mit deinen Faszien
wirst du wieder kraftvoll und geschmeidig!*

Dehnen – Federn – Beleben – Spüren!

Dies sind die Wegweiser zu einem gezielten Faszientraining.

Bei diesem Workshop erlebst du eine Reise in das faszinierende und geheimnisvolle Fasziennetzwerk deines Körpers.



2-tägige Seminare

VITAL & FIT IN 1 MINUTE

Das Bewegungsseminar für Einsteiger!

Vital & Fit in nur einer Minute – JA, das ist machbar! Für alle, die sich nicht gerne bewegen, für alle, die zu wenig Zeit haben und für alle, die Fans von Minimalismus sind.

Was dich erwartet sind eine Reihe von Kurzprogrammen, die ohne Aufwand in den Alltag eingebaut werden können, die in Straßenbekleidung ausgeführt werden können und keine Schweißflut hervorrufen. Einfacher Aufbau von simplen Kraft- und Ausdauerübungen, die dich am Ende des Arbeitsalltages wieder aus der Starre führen und deinem Körper einen Ausgleich bieten. Das abwechslungsreiche Programm wird dir motivierende 2 Tage in entspannter Atmosphäre beschere.

PROGRAMM

Tag 1:

- 10:00 – 10:30 Aktives Willkommen
- 10:30 – 11:30 Das Kreuz mit dem Kreuz!
- 11:30 – 12:30 Wirbelsäule im Alltag / Praxis

Mittagspause

- 14:00 – 15:00 Entspannung / Regeneration
- 15:00 – 17:00 Es muss nicht immer laufen sein! / Outdoor

Tag 2:

- 8:00 Aktives Erwachen / Outdoor

Frühstück

- 09:30 – 11:00 Du bist was du isst!
- 11:00 – 12:30 Brain Fitness & Stressmanagement /Theorie & Praxis

Mittagspause

- 14:00 – 15:00 Entspannung • 15:00 – 16:30 Die wichtigsten täglichen Übungen, Wiederholung /Praxis



E-Motion – ENERGY IN MOTION

Das Bewegungsseminar I

Energie durch Bewegung!

Mit der Atmung und der richtigen Bewegung verschaffen wir unserem Körper neue Energie. Wer kennt das nicht, wenn wir erst einmal den Schweinehund überwunden haben, wie gut es sich anfühlt. Damit es sich noch besser anfühlt, sollen Sie wissen, was Sie dazu beitragen können, mittels richtiger Atmung und richtiger Bewegung. Das Wohlfühl ist einfach umwerfend!

Programm

Tag 1:

- 10.00 – 10.30: Aktives Willkommen
- 10:30 – 11:30 Die Atmung, der Spiegel der körperlichen Verfassung
- 11:30 – 12:30 Pilates

Mittagspause

- 14:00 – 16:00 Wirbelsäule/Haltungsschäden/Mobilisation
- 16:00 – 17:00 Energiebedarf

Abendessen 19:00

- 21:00 Jacobson (optional)

Tag 2:

- 08:00: Morgenerwachen optional (~ 30 Min.)

Frühstück

- 09.30 – 11.00 Rückenschule
- 11:00 – 12:30 Theraband Training, Meridiandehnungsübungen

Mittagspause

- 14.00 – 15.00: Aufbau einer Trainingseinheit,
- 15:00 – 16:30 Beurteilung der eigenen Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Selbsttest



E-Flow – ENERGIE IM FLUSS

Das Bewegungsseminar II - (Fortsetzungsseminar zu „Energy in Motion“)

Energie im Fluss!

Mit der Atmung und der richtigen Bewegung verschaffen wir unserem Körper neue Energie. Das konnten wir im ersten Seminar, „E-Motion“, bewusst wahrnehmen. Wie wir diese Energie nun richtig lenken, verarbeiten und speichern, darum geht es im Folgeseminar „E-Flow“, Energie im Fluss. Das Leben entschleunigen – bewusst leben – fokussieren – bewusst konsumieren!

Programm

Tag 1:

- 10.00 – 10.30 Aktives Willkommen
- 10:30 – 11:30 Beckenboden – die Kraft aus der Mitte, die die Energie durch den Körper leitet!
- 11:30 – 12:30 Die 5 Tibeter

Mittagspause

- 14:00 – 15:00 Brain Fitness / Nüsse Knacken mit mehr Power im Hirn
- 15:00 – 17:00 Nordic Walking - Theorie und Praxis

Abendessen 19:00

- 21:00 Meditation „Der kleine Energiekreislauf“ (optional!)

Tag 2

- 08:00 – 08:30 Morgenerwachen (optional !)

Frühstück

- 09.30 – 11.00 Energieblockade „Stress“
- 11:00 – 12:30 7 Energiezentren - Yoga

Mittagspause

- 14.00 – 15.00 Motivation und Mentale Fitness
- 15:00 - 16.00 Partnerstretching



SLOW LIFE - SLOW MOTION

Leidest du noch oder lebst du schon?

Schluss mit noch größer, noch schöner, noch schneller, noch besser!
Schluss mit frustig!

Es ist Zeit uns aus der Tempozone herauszubewegen und mehr Lebensfreude zu aktivieren. Fangen wir damit an, uns selbst ernst zu nehmen, unsere Bedürfnisse und Ziele wahrzunehmen.

Mit mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge kommen wir zu mehr Unbeschwertheit und Zufriedenheit in unserem Leben.

Inhalte:

- Leide ich noch oder lebe ich schon?
- Lebe ich in der Vergangenheit oder schon in der Gegenwart?
- Wie werde ich zum Gestalter meines Lebens?
- Bedeutet Herausforderung für mich Stress?
- Habe ich den Mut, meine Komfortzone zu verlassen?
- Will ich etwas tun, was ich noch nie getan habe?
- Wo stehe ich in meinen einzelnen Lebensbereichen?
- Wie erkenne ich meine Krafräuber bzw. meine Kraftspender?
- Wie kann ich meine Haltung ändern?
- Wer bin ich und was erwarte ich von meinem Leben?
- Was möchte ich am letzten Tag meines Lebens über mich sagen können?
- Was ist das Geheimnis meines Lebens?
- Mein Überlebenspaket für die Praxis!
- Und viele Körperübungen, Bewegter Rücken, Detox Yoga, die 6 heilenden Laute uvm





IM ALLTAG SICH „SELBST“ FINDEN

Ich. Bin. Jetzt.

Für viele von uns sind wir Menschen ein Werkzeug, das zu funktionieren hat, ein Werkzeug, das getrieben von der Forderung nach Effizienz, derart versklavt wird, dass der Körper verstummt und die Gefühle dumpf werden. Wen wundert es da, wenn einem das Leben und die Freude vergehen. An all die Zwänge des Lebens angepasst, erstarren wir zwischen „Richtig“ und „Falsch“ und einer Fülle von alltäglichen Anforderungen, von „Müssen“ und „Sollen“. Ein auswegloser Pfad ins verspannte Unglück.

Mittels essenzieller Träger von Lebensenergie wie Atem, Ton, Bewegung und Selbstreflexion rufen wir die Erinnerung wach, dass der Körper lebendig und in Wahrheit wie ein Fluss ist. Diesem „Flow“, dem Fließen, wollen wir wieder auf die Spur kommen.

Momente der Stille und Selbstbesinnung, Momente sich selbst wahr zu nehmen, den eigenen Bedürfnissen Raum zur Wahrnehmung zu geben, werden im hektischen Alltag immer seltener, aber gleichzeitig immer notwendiger.

Dieses Seminar ist eine spannende Reise durch wichtige Erkenntnisse der eigenen Körper- und Seelenlandschaft, hin zur Selbstmotivation, zu feinsinnigem Erspüren, zu einem erweiterten, wachen Körperbewusstsein.

Dem Körper und den Gefühlen soll durch einen Paradigmenwechsel wieder eine angemessene, nämlich lebensförderliche Bedeutung zugesprochen werden, um die Lebendigkeit und die Kräfte des natürlichen „ICH“ wiederzufinden, die Verantwortung für unser individuelles Glück und Wohlergehen.

ICH. FÜR MICH. JETZT.



www.zentrum-fuer-bewusste-bewegung.at

Hildegard Aman-Habacht

+43-664-286 32 11

Hans-Kutra-Gasse 5/1, 1210 Wien

© by Hildegard Aman-Habacht 2023

office@zentrumfbb.at

FRAUEN 40+ im Unternehmen



Das Mitwirken von lebenserfahrenen Frauen in Unternehmen ist von unschätzbarem Wert. Ihr Wissen, ihre Kompetenz, ihr Auftreten und ihre feinfühlig, verbindende Art hat schon viele Unternehmen in den Erfolg geführt.

Doch gut erscheint der Frauen 40+ selbst, selten als gut genug. Die Frau 40+ setzt sehr hohe Maßstäbe an sich selbst. Sie will im Job Höchstleistung erbringen und sich beweisen, sie will eine perfekte Mutter und Ehefrau sein, den Haushalt mit links managen und so ganz nebenbei topfit, erfolgreich, attraktiv und begehrenswert sein.

Aber die Realität ist oft eine ganz andere! Frauen 40+ stehen einer großen körperlichen Veränderung gegenüber. Diese kann sie in ihr Potential und in ihre Stärke führen oder aber auch in das völlige Gegenteil.

Mit einfachen Tipps und ein wenig Verständnis für die Veränderungen in ihrem Körper, kann Frau 40+ ganz einfach selbst ihr System hacken. Sanft, einfühlsam und mit Herz gibt sie dem Körper was er in dieser Zeit braucht, um sich wohlzufühlen, leistungsfähig und voller Freude durch das Leben zu gehen.

So bleibt sie für das Unternehmen von unschätzbarem Wert und die Seele eines jeden Betriebes.



BIOHACKING FRAUEN 40 +

Schlösser knacken und den Körper verstehen lernen! Was braucht er? Womit will er versorgt werden? Was verändert sich mit 40+? Wohin geht die Reise und wie kann diese so angenehm wie möglich werden?

Asiatische Frauen wissen über diese Geheimnisse Bescheid. Sie verändern rechtzeitig ihren Lifestyle in Bezug auf

- Ernährung
- Bewegung und Sport
- Achtsamkeit und Regeneration
- Stress und Entspannung.

Einfühlsam mit dem eigenen Körper, mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen, ist nicht gerade die Stärke unserer westlichen Gesellschaft und schon gar nicht die der Frauen. Der Alltag ist fordernd, die Familie sucht Aufmerksamkeit, der Job vereinnahmend und doch wollen wir Frauen immer unser Bestes geben. Es liegt in der Natur der Sache, dass wir bemuttern und fürsorglich sind. Doch das ändert sich mit dem Wandel der Hormone.

Um das ganze Frau-Sein darauf vorzubereiten und das tiefe Loch zu vermeiden, gilt es den Körper und seine Bedürfnisse verstehen zu lernen, das Leben anders anzugehen, manches zu implementieren und einiges los- bzw. wegzulassen.

In diesen 2 *Tagen* bekommt Frau 40+ einen phantastischen Einblick wie sie ihren Körper hackt. Wie sie ihre Biologie entschlüsselt, mit welchen Methoden, Techniken und Möglichkeiten sie ihr Wohlbefinden behältst bzw. zurückeroberst und ihre Gesundheit verbesserst.

GIB EINER FRAU DIE RICHTIGEN SCHUHE UND SIE KANN DIE GANZE WELT EROBERN.

Dauer: 2 Tage



ENERGETISCHE FITNESS

An der energetischen Fitness zu arbeiten ist essentiell, um genügend Energie für das Leben zu mobilisieren. Frauen 40+ starten in einen Veränderungsprozess. Der Körper und die Hormone beginnen sich zu modifizieren. Achtsam mit sich selbst und mit den eigenen Energiereserven umzugehen, können viel Kraft und Ressourcen für ein leichtes und fließendes Leben generieren.

Sich täglich auszurichten, achtsam durch den Tag zu gehen, sich selbst in seiner Gesamtheit wahrzunehmen mit allen Sonnen- und Schattenseiten, dem Gegenüber angemessen und wertfrei zu begegnen, die eigenen Emotionen im Griff zu haben und in Verbindung zu stehen mit dem was frau gerade braucht, sind wichtige Erkenntnisse. Die Anwendungen von zweckmäßigen und geeigneten Methoden helfen, sich ein Leben in Leichtigkeit und Freude zu gestalten

Die Energiezentren spielen dabei eine wichtige Rolle. Ihnen zugeordnet werden körperliche Strukturen, Organe, Drüsen, Hormone, Lebensthemen, Gefühle, Emotionen, Gedanken und viele Werkzeuge und Möglichkeiten, um harmonisierend, aktivierend, ausgleichend oder vitalisierend darauf einzuwirken. Ein Leben im Fluss zu erleben, verschafft uns Zeiten der vollkommenen Mitte und verhilft uns die Magie täglich neu zu finden.

Dieses Seminar ist eine gemeinsame Reise mitten durch den Alltag. Sie dauert *16 Wochen*. *Jede 2. Woche treffen wir einander für einen Tag*. Danach begibt sich jede Einzelne zurück in den Alltag, wo wir beginnen Dinge in die Veränderung zu bringen, im Leben zu integrieren, zu überdenken und zu reflektieren. Für jeweils 2 Wochen steht ein Energiezentrum mit allen Aspekten im Vordergrund, an welchem jede Frau für sich intensiv arbeitet.

Es ist eine Reise zu sich selbst. Eine Reise die das Leben verändert. Eine Reise die Leichtigkeit ins Leben bringt. Eine Reise die magisch ist und zugleich fordernd. Eine Reise die sich auf jeden Fall rentiert!

Mein Impulsvortrag bringt Einblick in dieses spannende Abenteuer!



YIN MEDITATION

Frauen meditieren anders

Feminines meditieren hat nichts mit der Welt der klassischen Meditation zu tun. Viele Frauen fragen sich: „Warum überhaupt meditieren?“ Es ist fad, das Sitzen anstrengend, die Gedanken hindern sie daran im Kopf leer zu werden und zu relaxen! Lieber verbringen sie diese Auszeit in der Badewanne zum Entspannen!

Genau darum geht es, eine Aus-zeit zu nehmen, „off-line“ zu sein. Eine Zeit nur für sich selbst! Eine Zeit in der Frau Energie tanken und die Ressourcen wieder aufladen kann. Und diese kann für jede anders aussehen.

In diesem Seminar erforschen wir zum einen warum es so wichtig ist, gerade als Frau 40+ sich regelmäßig diese kurzen Auszeiten zu nehmen. Zum anderen was wir brauchen, um in die Entspannung zu kommen, wie wir den Alltag mit all seinen Pflichten und To-Do Listen ausblenden und die Batterien wieder aufladen. Wir lernen unsere Bedürfnisse in Bezug auf unseren Rhythmus, dem Zyklus wahrzunehmen und erkunden zahlreiche Meditationstechniken die sowohl aktiv, als auch passiv sind.

2 Tage voller Gelassenheit, Bewegung, Entspannung und Fließen lassen, begleiten Frauen 40+ in die für sie maßgeschneiderte, optimale Meditationspraxis.

Frauen sind empfindsam, fließend, bewegt und sprudelnd. Wirkungsvolle, sinn-volle Meditationsmöglichkeiten machen Freude und bringen Frauen zurück in ihre Lebendigkeit!

Dauer: 2 Tage



BEWEGUNGSFREUDE FINDEN

vom Sollen zum Wollen!

Bewegung ist wichtig, Bewegung ist gut, Bewegung muss einen fixen Platz in unserem Leben haben – zumindest wird uns das immer eingeredet. Aber ist es wirklich gut, wenn Sport zum Zwang wird, zum Stress, zum Must-Have und die Freude am Bewegen auf der Strecke bleibt?

In diesem Tagesworkshop

- suchen wir nach unseren Beweg-„gründen“,
- lernen die Bewegungs-„typin“ in uns kennen
- finden die persönliche Bewegungs-„freude“,
- probieren uns aus und folgend dem „Leichten“.

DAS LEICHTE IST RICHTIG.
BEGINNE RICHTIG UND ES IST LEICHT!

Laotse

Bewegung beeinflusst unsere Hormone. Sich zu bewegen, bedeutet Glückshormone zu produzieren. Diese körpereigenen Glückshormone, die Endorphine, verbessern unsere Stimmung, machen optimistischer und selbstbewusster. Sie reduzieren Stress und machen einfach gute Laune – vor allem dann, wenn auch noch die Bewegungs-„freude“ eine große Rolle spielt.

Dauer: 1 Tag



Online-Angebot/Webinar

„MIT ENERGIE UND LEICHTIGKEIT DURCH DIE WECHSELJAHRE“

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – des „Wechsels“ in eine neue Zeit. Vieles verändert sich, nicht nur körperlich, sondern auch auf psychosozialer Ebene.

Der Hormonmix dem wir Frauen in den Wechseljahren unterlegen sind, trägt dazu dabei. Diverse Beschwerden und Unwohlbefinden können in dieser Zeit entstehen. Welche Frau möchte da nicht gerne begleitet werden, Tipps und Empfehlungen bekommen und vom Erfahrungsaustausch profitieren, um die Wechseljahre gut zu durchleben.

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt: Bis jetzt waren wir gerne für unsere Liebsten jederzeit einsatzbereit, waren oft der Fels in der Brandung. Doch jetzt, fordert unser Körper und unser ganzes Sein uns dazu auf, die Aufmerksamkeit auf uns und unsere Bedürfnisse zu lenken und für uns da zu sein. Diese Chance und diese Beachtung braucht es genau jetzt, um in eine glückliche 2. Lebenshälfte zu starten.

In 6 Online-Sessions besprechen wir die diversen Themen und Beschwerden der Wechseljahre, lernen wie wir uns selbst helfen können, dort wo es möglich ist und welche Veränderungen unser Körper von uns einfordert:

Session 1 – Mein Körper und ich - was verändert sich?

Hormone- Hormone – Hormone / Der Körper in der Übergangszeit / Eine neue Ausgangsbasis / Was jetzt wichtig ist! / Mangelndes Verständnis / Tabuzone Wechseljahre

Session 2 – Hitzewallungen und Schwitzattacken

Auslöser und Triggerpunkte / Stress / Ernährung / Top Tipps – *Auf zur perfekten Klimazone!*

Session 3 / Gewichtsprobleme

Hormone / Alter / Ernährung / Stress / Bewegung / Hindernisse / Topp Tipps – *Auf zum Wohlfühlgewicht!*



www.zentrum-fuer-bewusste-bewegung.at

Hildegard Aman-Habacht

+43-664-286 32 11

Hans-Kutra-Gasse 5/1, 1210 Wien

© by Hildegard Aman-Habacht 2023

office@zentrumfbb.at

Session 4 / Stimmungsschwankungen

Achterbahn der Gefühle / Auswirkung auf den Alltag / Zusammenhänge und Ursachen / Ernährung / Topp Tipps – *Auf zu Freude und Wohlbefinden im Leben!*

Session 5 / Schlafstörungen

Veränderung des Schlafverhaltens / Wechselwirkung mit anderen Beschwerden der Wechseljahre / Ernährung / Stress / Hindernisse / Topp Tipps – *Auf zu einem regenerativen Schlaf!*

Session 6 / Die neue Rolle der Frau

Am Weg zur weisen Frau / Sinnsuche / Was passt noch und was nicht mehr? / Auf zu neuen Ufern – Veränderung auf allen Ebenen / Top Tipps – *Auf zu einer phantastischen 2. Lebenshälfte!*

Ablauf:

Wöchentlich findet 1 Session, am jeweils gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit statt. Dauer pro Session ca. 90 Minuten.

In der Woche bis zur neuen Session haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit ihre persönlichen Fragen einzuschicken, auf die ich dann gerne anonym eingehe. Nach jeder Session gibt es die Möglichkeit Fragen persönlich oder im Chat zu stellen. Es wird in den Meetings auch die Möglichkeit zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch geben.



So einfach kann Gesundheit sein ... Der Lebensraum „Unternehmen“

Nachdem wir gemeinsam, Seite an Seite, Ihren Lebensraum „Unternehmen“ gestalten wollen, liegen uns Ihre Sonderwünsche ganz besonders am Herzen. Wir erfüllen diese gerne, sofern Sie in unserem Möglichkeitsbereich liegen.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Ihr

Zentrum für bewusste Bewegung

Hildegard Aman-Habacht

Dipl. BodyVital-&Wirbelsäulentrainerin

Biohacking für Frauen 40+



www.zentrum-fuer-bewusste-bewegung.at

Hildegard Aman-Habacht

+43-664-286 32 11

Hans-Kutra-Gasse 5/1, 1210 Wien

© by Hildegard Aman-Habacht 2023

office@zentrumfbb.at