

# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

## SEELENSPORT®

### Zeitreise zu mir!

Mo	24.03	Modul „Frühling“
----	-------	------------------

Termine: 24.03 - 31.03 - 07.04 - 14.04 - 28.04 - 05.05 - 12.05

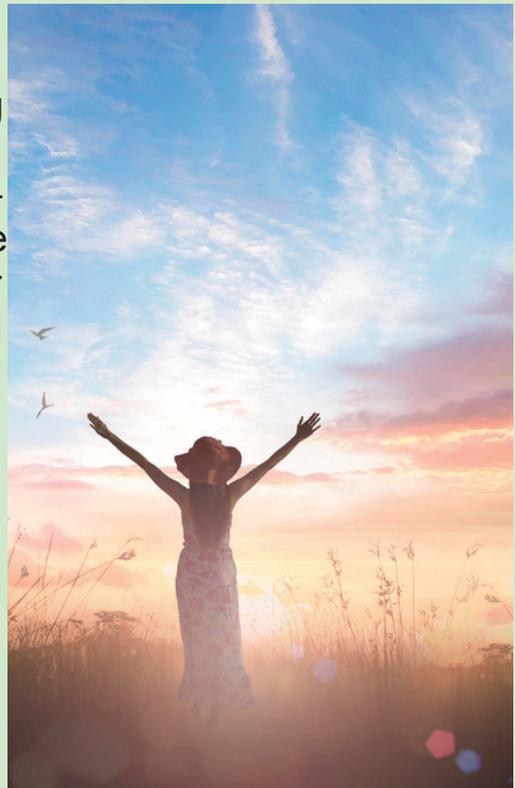
Mo	15.09	Modul „Herbst“
----	-------	----------------

Termine: 15.09 - 22.09 - 29.09 - 06.10 - 13.10 - 20.10 - 27.10

jeweils 2 x 7 Wochen  
montags von 19:00-20:30 - KB: 63 EUR

### SeelenSport®

ist Verarbeitung von Emotionen durch Bewegung. Im Alltag werden wir regelrecht durch einen Schwall von unterschiedlichen Gefühlen überrollt. Diese machen sich im ganzen Körper bemerkbar. Nacken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen, Atemnot, Engegefühle in der Brust werden tägliche Begleiter. Im SeelenSport® sind Gefühle erlaubt und werden durch Bewegung verarbeitet. Der Körper findet durch gezieltes Muskelaufbautraining zu neuer Stärke zurück.



# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Valérie Lambert

Ich heiße Valérie, bin 37 Jahre jung und **ausgebildete Krankenpflegerin**. Der Sport war in schweren Zeiten immer wieder ein großer Rettungsanker für mich. Somit entschied ich, 2019 die Ausbildung zur Seelensport®-Trainerin zu machen.



Valérie Lambert

Ich freue mich, Dich durch den Workshop „**Zeitreise zu mir**“ zu begleiten. Die Kombination aus Seelensport®-Übungen, Achtsamkeit und Kreativität macht diesen Kurs so besonders.

Es handelt sich bei diesem Angebot um eine geschlossene Gruppe. Für das **Gruppengefühl** und das Vertrauen innerhalb der Gruppe wäre es schön, wenn Du alle sieben Termine wahrnehmen könntest. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zieh Dir gemütliche Sportsachen an und bring eine Wasserflasche und ein Handtuch mit.

Wenn Du **offen für kreative Ansätze** bist und bereit, zu Deinem Herz zu reisen und mal reinzufühlen, was da alles in Dir steckt, bist Du hier genau richtig!  
Ich freue mich auf Dich!

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

## SEELENSPORT®

### FRÜHLING - Neuanfang und Neuorientierung

Der Frühling steht vor der Tür. Die Knospen springen auf und neues Leben entsteht. Leben, das mir die Chance für Erlebnisse bietet. Jeder neue Tag, jeder Moment ist wichtig für mich, weil ich mir wichtig bin. Jeder Tag schenkt mir 12 Stunden Zeit, die ich mit Momenten ausfüllen darf, damit dieser Tag der schönste meines Lebens wird. Ich brauche nicht viel! Es hängt von mir ab; ich entscheide!

**Meine Gedanken sind fokussiert** auf die schönen Dinge, weil ich ja zum Leben sage. Ich möchte leben, möchte erleben, möchte mein Leben zum Erlebnis machen. Und keiner hält mich dabei auf. Wer will, kann mitkommen. Ich stotze vor Kraft und sprudle vor Energie. Meine Gedanken sagen ja zum Leben! Es ist Frühling! Mein Frühling, mein Leben und mein Neuanfang. Ich liebe das Leben, weil ich mich liebe! Das verdiene ich, weil ich mir wichtig bin!



# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

## Sport für die Seele

ANDERE

### HERBST - Trauer und Verlustverarbeitung

Mit dem Herbst werden die Tage kürzer, die Nächte länger. Die Dunkelheit um uns herum nimmt zu. Was aber bringt mir der Herbst? Am Tag zaubert er die schönsten Farben in die Natur. Sehe ich die Farben oder nur den Nebel am Morgen? Und sehe ich das Licht in der Dunkelheit? Kann ich durch die Stille zur inneren Ruhe finden?

**Ereignisse ziehen an meinem geistigen Auge vorüber.** Gelebte Ereignisse. Erlebnisse. Schöne und traurige Erlebnisse. Erlebnisse, die mich stärker machen, wenn ich die richtigen Schlüsse daraus ziehe. Der Herbst hilft mir dabei, wenn es still und dunkel wird. Er zeigt mir aber auch durch seine Farbenpracht die schöne Seite des Lebens. Sie ist da, für mich; ich brauche sie nur zu greifen. Dieser Moment gehört mir, mir ganz allein. Ich danke auf und richte meine **Gedanken auf die positiven Dinge**, die ich erlebt habe und die da auf mich zukommen. Mit dem Jahresende schließe ich die Tür zum Gestern und öffne die Tür zum Morgen. Da ist ein neuer Raum, ein neuer Platz für neue Erlebnisse. Der Herbst hilft mir bei der Verabschiedung von der Trauer, von Dingen, die mich belastet haben und führt mich zu neuen Horizonten mit neuen Chancen und neuen Erlebnissen. Das gönne ich mir. Das bin ich mir wert!

DIGITAL

GESUNDHEIT