Seminarinformationen:

Ganzheitliches Gedächtnistraining und Nia

Kloster Vinnenberg
www.kloster-vinnenberg.de

Sommer Open Air
Termin: **24. - 25. August 2019**
1 Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension
je Tag 2 Seminareinheiten
Seminarkosten: 180€
(zahlbar nach der Anmeldung)
plus 92€ Übernachtung und Verpflegung im Kloster.
Das Kloster verschickt nach dem Seminar eine separate Rechnung.

Anmeldeschluss ist am
12. Juli 2019.
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Buchung: www.fitdurchdenken.de

Wir beginnen die gemeinsame Zeit am Samstagmorgen. Ankommen ab 9:00 Uhr, Beginn des Seminars um 10:00 Uhr. Am Nachmittag bewegen wir uns beim Nia. Am Sonntag beginnen wir ebenfalls um 10:00 Uhr. Wir beenden das Seminar nach dem gemeinsamen Mittagessen. Auch in den Pausen und am Abend können wir draußen die Sonne und das Licht genießen, dabei entspannen, verweilen und klönen. Sonnenbrille und Sonnencreme nicht vergessen!

Kontakt und Buchung über:

Susanne Phillipp
Gedächtnistrainerin
zertifiziert vom BVGT

Osnabrücker Straße 30
49186 Bad Iburg
Tel.: +49 05403 3920494
E-Mail: sp@fitdurchdenken.de
www.fitdurchdenken.de

Naturheilpraxis
Tepe & Grasnick

Tatjana Tepe
Heilpraktikerin und Nia Teacher

Habichtsweg 11
49196 Bad Laer
Tel.: +49 05424 213813
E-Mail: tepe@naturheilpraxis-tepe-grasnick.de
www.naturheilpraxis-tepe-grasnick.de/nia/bewegung-die-spass-macht

Ganzheitliches Gedächtnistraining & Nia

Fit durch Denken und Tanzen

Sommer Open Air
im Kloster Vinnenberg

Ganzheitliches Gedächtnistraining und Nia

Besondere Dinge auf besondere Weise merken!
In diesem Sommer Open Air Seminar machen wir Gedächtnistraining in Kombination mit einem Nia Kurs, beides unter freiem Himmel. Ganzheitliches Gedächtnistraining am Vormittag mit Gedächtnispfad im Klostergarten und Bewegung am Nachmittag auf der Wiese. Jenseits geschlossener Räume, direkt in der Natur. Alle Sinne werden angeregt, die Wahrnehmung intensiviert. Dadurch verbinden wir auf wunderbare Weise den ganzheitlichen Gedanken unserem Geist, unserem Körper und unserer Seele etwas Gutes zu tun. Um zu spüren, was das mit unserem Wohlbefinden macht.

Ganzheitliches Gedächtnistraining & Nia halten fit, jung und schön und machen Spaß. Versprochen!

Susanne Phillipp

Neugier, der Kraftstoff für unseren Kopf!

Ich biete Ihnen in meinen Seminaren die Möglichkeit unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Fähigkeiten, Ihre persönliche Merkfähigkeit zu stärken.

In der Gruppe können Sie Gleichgesinnte treffen und ohne Leistungsdruck, ausschließlich mit Spaß und Freude ihr Gedächtnis trainieren.
Ich zeige Ihnen verschiedene Techniken und Übungen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining, die Sie nutzen können um sich Namen, Zahlen und Daten leichter zu merken.
Sie werden durch den ganzheitlichen Ansatz, d.h. durch die Beteiligung von Geist, Körper und Seele insgesamt aktiv und flexibel.
Ganzheitliches Gedächtnistraining fördert die Kommunikation und stärkt somit die soziale Kompetenz jedes Einzelnen. Denn ein starkes Gedächtnis kommt überall gut an, im Privatleben und im Beruf.

Ich möchte Sie inspirieren, Ihnen Möglichkeiten anbieten, Sie zum Erfolg führen.

Tatjana Tepe

Nia – getanzte Lebensfreude!

Als Nia Blue Belt Teacher verbinde ich die körperliche Leichtigkeit der Bewegung mit der inneren Freude, Entspannung und der Begegnung »mit mir selbst«.
Seit 2012 leite ich wöchentliche Nia-Kurse und Workshops und unterrichte Nia im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele.
Es besteht aus Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude in Bewegung.
Die Elemente der Kampfkünste unterstützen dabei Präzision und Kraft, die Elemente aus dem Tanz verleihen der Bewegung Ausdruck und Raum, die Elemente aus den körperorientierten Bewegungsbereichen zentrieren.
Nia ist für jedes Fitnesslevel geeignet und erfordert weder tänzerisches noch sportliches Talent. Dennoch spürt man schon nach wenigen Stunden, wie die Kraft zunimmt, sich die Batterien wieder aufladen und man mit Leichtigkeit durch den Alltag geht.
Wir tanzen barfuß zu inspirierender, abwechslungsreicher Musik.