

Buche
jetzt
Deinen
Kurs!

NADINE PETERS

— Seele und
Körper
stärken

SEELENSPORT®

WAS IST SEELEN SPORT®

- Seelensport ist eine ganzheitliche Methode, die darauf abzielt, Körper und Geist durch kreative und emotionale Übungen in Einklang zu bringen.

Sie kombiniert Bewegung, Achtsamkeit und therapeutische Selbstreflexion, um innere Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese einzigartige Mischung fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch emotionales Wohlbefinden und mentale Stärke.

Eine zentrale Rolle spielen dabei Affirmationen, indem sie positive Selbstbotschaften und Überzeugungen intensivieren, um Selbstvertrauen und innere Kraft zu fördern.

Seelensport integriert Elemente aus verschiedenen Sportarten und Bewegungsformen.

Mehr als 50 Übungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden, bringen Dich Deiner Gefühlswelt näher und kräftigen gleichzeitig Deine Muskulatur. Bei regelmäßiger Anwendung wird körperlichen Folgen, die durch einen Verlust verursacht werden, wie z.B. Verspannungen, Konzentrationsproblemen, Ängste, Rückenschmerzen, Schlafproblemen und Erschöpfung entgegengewirkt.

Der Körper wird fitter und agiler und kann so besser den täglichen Herausforderungen im Alltag standhalten.

— SEELE UND KÖRPER STÄRKEN

DIE KURSE

— mit
**Nadine
Peters**

neue
4-teilige
Work-
shops

SEELE UND KÖRPER STÄRKEN

In unseren neuen Workshops beschäftigen wir uns mit Gefühlen, wie zum Beispiel:

- Traurigkeit und Liebe
- Wut und Freude
- Angst und Mut

- Kursdauer: je 60 Minuten
- Kursort: Christl. Hospizverein Morbach e.V.
- Wann: einmal wöchentlich
- Von 18:15 bis 19:15 Uhr
- Kursgebühr: ab 60,- €

Da wir barfuß (oder alternativ mit rutschfesten Socken) trainieren, benötigst Du neben geeigneter Sportkleidung lediglich ein Handtuch und für den Durst klares Wasser!



**Nadine
Peters**

FÜR WEN IST SEELEN SPORT®

- Die Idee hinter Seelensport richtet sich vorrangig an Menschen, die Verluste erlitten oder herausfordernde Zeiten erlebt haben.

VIELLEICHT KENNST DU DAS

- Du darfst nicht trauern, wie Du magst und sollst schnell wieder funktionieren?
- Du fühlst dich überfordert, unruhig und ängstlich?

VIELLEICHT WÜNSCHST DU DIR

- Mehr Raum und Zeit für Deine Trauer?
- Mehr Verständnis im Alltag und die Fähigkeit, Dich abgrenzen zu können?
- Mehr Kraft für Deinen trauernden Körper?
- Mehr Mut und Selbstbewusstsein im Umgang mit Deiner Trauer?

UNSERE THEMEN

- Liebe und Sehnsucht, Traurigkeit und Schmerz
- Wut, Zorn und Ärger
- Freude und Dankbarkeit
- Ängste, Hilflosigkeit und Schuldgefühle
- Selbstfürsorge und Selbstschutz
- Selbstvertrauen: innere Stärke, Anerkennung und Mut
- Aushalten und annehmen können (eigene Grenzen kennen), Zielstrebigkeit
- Emotionales Gleichgewicht und Schuldgefühle

Zu jedem Gefühl gibt es mehrere Übungsmöglichkeiten. Hinter den Workouts stehen positive Affirmationsgeschichten, die vor der Übung vorgestellt und während der Bewegung immer wieder einbezogen werden. Die Übungen sind darauf ausgelegt, Dich in verschiedenen emotionalen Zuständen zu unterstützen und Dir zu helfen, ein gesundes emotionales Gleichgewicht zu erreichen.

Seele
und
Körper
stärken

SEELEN SPORT®

— mit
Nadine
Peters

@SEELEUNDKOERPERSTAERKEN
JETZT AUCH AUF INSTAGRAM

Nadine Peters - zertifizierte Seelensportlerin®
Telefon: +49 171 3674526
E-Mail: seeleundkoerperstaerken@freenet.de