

# SeelenSport®

Tanja Konstanzer

## Bewege deinen Körper und du bewegst deine Seele

Ein gefühlsbasiertes Bewegungsangebot  
für Menschen, die einen Verlust erfahren haben



SeelenSport®

### Fortlaufender Kurs über 6 Termine

Dienstag von 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr

5.11./12.11./19.11./26.11./3.12./10.12.

150 € für 6 x 90 Min.

Kostenloses Vorgespräch

### Individuelles Training

Einzel 90 € für 60 Min.

Duo 60 €/Person für 60 Min.

Termine nach Absprache

Kostenloses Vorgespräch

#### Warum ist Bewegung nach Gefühlen so wirksam?

- ✓ Einen Verlust zu verkraften, ist anstrengende körperliche Arbeit. Unsere Seele weiß in ihrer Trauer oft nicht wohin mit ihrem Schmerz.
- ✓ SeelenSport® verbindet körperliches Training mit Gefühlen und gibt ihnen auf diese Art den Raum, den sie brauchen.
- ✓ Sport und die damit verbundene Betätigung führt zu einem sofortigen Abbau von Stresshormonen.
- ✓ Nicht jeder Mensch mag über Gefühle reden oder sie werden aus unterschiedlichen Gründen unterdrückt. In der Bewegung lassen sich Gefühle eher spüren und bewusster wahrnehmen.
- ✓ Für den SeelenSport® muss man nicht sportlich sein!

#### Kontakt

☎ 0160 - 271 66 33

✉ [info@tanjakonstanzer.de](mailto:info@tanjakonstanzer.de)

#### 🏠 Kursort:

Seminarhaus Duvenstedt  
Poppenbütteler Chaussee 110  
22397 Hamburg

Kostenlose Parkplätze auf dem Hof  
Bushaltestelle Bökenburg vor der Tür