

# AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG – NEUE PERSÖNLICHKEIT

mit Susanne Schlesinger

*Die 7 Schritte zu einer  
Aufrechten Körperhaltung*

*Bewege dich bewusst*

*Verstehe deine Gewohnheiten*

*Lerne Achtsamkeit*

*Lass dich auf Neues ein*

*Was blockiert dich?*

*Nimm den Raum rund um dich  
wahr*

*Hab Mut zur Langsamkeit*



**Susanne Schlesinger**

Bewegungs- & Lebenscoach  
Dipl. Feldenkraispädagogin

**23. – 25. NOVEMBER 2018**

**KULTURGUT HÖRIBACH AM MONDSEE**

Aufrecht zu stehen oder zu sitzen und damit eine gute Haltung zu haben, ist nicht nur eine Wohltat für deinen Rücken, sondern beeinflusst auch deine Hormone und damit deine Persönlichkeit.

**Dich aufzurichten bedeutet auch zu zeigen wer du bist, die Atmung wieder fließen zu lassen und den Kopf am rechten Platz zu tragen.**

Jetzt ist die beste Zeit dafür!

**Ein Wochenende im wunderschönen Kulturgut Höribach am Mondsee**

Mit leichten Wanderungen rund um den Mondsee, entspannter bewusster Bewegung aus der Feldenkrais Methode & Indian Balance & dynamischer Aufstellungsarbeit.

**Endlich wieder beweglich!**

Löse deine Blockaden auf körperlicher – seelischer – emotionaler Ebene. Ob nun dein Rücken schmerzt, dein Knie weh tut, deine Schulter unbeweglich ist, Angst vor einer Prüfung besteht oder Probleme in der Beziehung da sind – in der Körperhaltung spiegelt sich so manches wieder.

---

**„Wenn du weißt was du tust – kannst du  
machen was du willst!“**

Moshé Feldenkrais

---

**Anmeldung & Info [susanne@lebeninbewegung.at](mailto:susanne@lebeninbewegung.at) +43 676 3510619**



## **FREITAG 15 UHR BIS SONNTAG 16 UHR**

Seminargebühr € 350

inklusive Kaffee & Tee & Kuchen & Obst & Vegetarisches Mittagessen

### **WAS ERWARTET DICH?**

Bewusste Bewegungseinheiten zum Loslassen von Blockaden

Kennenlernen deiner eigenen Beweglichkeit

Achtsamkeits- & Wahrnehmungstraining

Stabilisation der Tiefenmuskulatur

Atemschulung

Aufstellungen in der Gruppe „Was bewegt mich – Was blockiert mich?“

Auflösen von Glaubenssätzen um wieder in den Fluss deines Lebens zu kommen

2 leichte Wanderungen mit Achtsamkeit und bewusstem Gehen.



### **UNTERKUNFT IM KULTURGUT HÖRIBACH**

Gerne kannst du im Kulturgut Höribach übernachten.

Einzelzimmer € 60 Doppelzimmer/pro Person € 40

inkl. Frühstück Abendessen € 12



Ich freue mich sehr, dieses Wochenende in Bewusstheit und Bewegung mit dir zu verbringen.

Susanne

  
Susanne Schesinger  
LEBEN IN BEWEGUNG  
DIPLOM. FELDENKRAUS®-PÄDAGOGIN

**Anmeldung & Info [susanne@lebeninbewegung.at](mailto:susanne@lebeninbewegung.at) +43 676 3510619**