

Einsteiger-Workshop

## Breath in Motion – Atem in Bewegung®

**Jeder kennt das Problem:** Sie bieten einen Pilates-Kurs, die Interessenten fragen nach Yoga! Sie stellen sich auf Yoga ein und die Interessenten fragen nach Qi Gong! Alle Themen professionell zu unterrichten erfordert eine hohe Investition in Geld und Zeit!

### Wir haben die Lösung für Sie:

„Breath in Motion – Atem in Bewegung®“.

Breath in Motion® vereint in einem ganzheitlichen Konzept verschiedene Methoden, deren gemeinsamer Grundgedanke die Atmung und die Bewegung sind. Elemente aus dem Yoga, dem Pilates-Training, dem Qi Gong und aus dem Entspannungstraining werden effektiv und wirkungsvoll kombiniert. Wir vereinen Atmungs- und Bewegungskonzepte, die schon lange Zeit Bestandteil der Menschheitsgeschichte sind, zu einer zeitgemäßen Trainingsmethode. Die Vorteile einer jeden Methode werden gebündelt und können somit zur Gesunderhaltung aber auch zur Bewältigung von Krankheiten beitragen.

Mit diesem Workshop möchten wir Ihnen die Methode vorstellen und Ihnen einen Einblick in die Vorgehensweise vermitteln.

### Schwerpunkte:

- Erläuterung der Lehrgangsinhalte und Zielsetzung
- Vorstellung der Inhalte aus dem Yoga, der Entspannung, dem Pilates-Training, dem Qi Gong und deren Kombination zu Breath in Motion®
- Auszüge Bewegungsphysiologie
- Auszüge Marketingkonzepte
- Praktische Anwendungsbereiche

### Zielgruppe:

Trainerinnen und Trainer, die bereits als Fitness-/ Aerobic- und Personaltrainer tätig sind und ihr Angebot erweitern wollen; Einsteiger, die sich in der Branche etablieren möchten; Menschen, die gerne neue Wege gehen.

### Termine und Arbeitszeiten:

- 23.10.2010, 09:30 bis 17:00 Uhr
- 29.01.2011, 09:30 bis 17:00 Uhr
- 22.10.2011, 09:30 bis 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Raum München

**Ihre Investition:** € 120,- inkl. MwSt.

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Einsteiger-Workshop

## Breath in Motion – Atem in Bewegung®

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.