

*"Eine Wohltat für den Körper,
und Urlaub für die Seele."*

Wenn´s im Kreuz zwick,
die Schulter schmerzt,
oder Kopfschmerzen plagen, ...
**können Sie selber eine Menge
für Ihr Wohl tun.**

**Sie können es lernen,
es ist ganz leicht.**

Es geht mir darum,
Ihnen das Handwerkszeug zu geben,
damit Sie das, was an herrlichen
Möglichkeiten in Ihnen steckt,
leichter entdecken und leben.

Sie stärken Ihre eigene Gesundheitskompetenz.

Der **natürliche** Zustand eines Menschen ist
gesund sein.

*"Heilung ist
Bewusstseinsänderung."*

PhysioOase

Astrid Maria Striedl
Ganzheitliche Physiotherapie,
Yoga für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene

Von-Thun-Str. 4
Dommelstadt
94127 Neuburg am Inn

Tel: 08507/ 923 332
Mobil: 0171/ 447 11 32

E-Mail: Astrid@PhysioOase-Striedl.de

Bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter.
Dankeschön

**News und Kurse
finden Sie auf:**

www.PhysioOase-Striedl.de

PhysioOase

*"Wirbelsäule
bewusst und ganzheitlich
in Bewegung"*



**Herrliche Basis für
Yoga**



www.PhysioOase-Striedl.de

Leben ist Bewegung!

Unser ganzes Leben bewegt und ändert sich täglich. Sind wir beweglich, können wir der Veränderung mit innerer Flexibilität und Stabilität begegnen.



Manchmal aber wirft sie uns auch ein wenig aus der Spur. Dann kann es an der Zeit sein, dies als Chance zu nutzen, neue Wege einzuschlagen und neue Haltungen, Sichtweisen und Standpunkte einzunehmen.

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, doch du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Sivani Shivananda

In diesem Seminar erleben Sie das ganzheitlich-körperliche Zusammenspiel“

mit Körperwahrnehmungsübungen
mit Fuß- und Zehenübungen
mit Beckenboden-Übungen
mit Entspannungsübungen
mit Koordinationsübungen
mit Kräftigungsübungen
mit mentalen Übungen
mit Haltungsübungen
mit Balanceübungen
mit Augenübungen
mit Yoga-Übungen
mit Atemübungen
mit Muse
mit Lachen
mit Staunen
mit Herzlichkeit
mit Geschichten
mit Begeisterung
mit Freude und Spaß

Das können wir gemeinsam erreichen /ZIELE:

„Sie finden Ihre **Mitte**“
„Sie zeigen Ihre **wahre Größe**“
„Sie mehren Ihre **Beweglichkeit** und **Kraft**.“
„Sie erkennen die
„Wichtigkeit der **Basis**“: Fußgewölbe, Beinachse.
Sehr interessant auch bei Hallux valgus.
„Wichtigkeit der **Beckenbodenmuskulatur**“
als stabile Basis für den gesamten Körper,
vor allem für die Wirbelsäule.
„Wichtigkeit der **Atmung**“
für Körper, Geist und Seele
Sie stärken Ihre **positive Aufmerksamkeit**
für sich selbst und das Leben
Sie unterstützen Ihre **Selbtheilungskräfte**
Sie unterstützen Ihr **Energiesystem**

Bitte mitbringen:

- bequeme bewegungsfreundliche Kleidung
- kleines Kissen (max. 40x40 cm)
- rutschfeste Matte
- Sitzkissen (etwas höher)
- Schreibutensilien
- Decke
- warme Socken
- gute Laune, gesunde Neugierde und Muse

Zeiteinheit: 6 x 90 Minuten

Seminar-Orte: Neuburg am Inn, Pocking, Passau und auf Anfrage

Kursleitung: Astrid Maria Striedl

Honorar: 90,00 €

Zahlung erbeten: Bar am ersten Kursabend oder per Überweisung.

Anmeldung: bei Astrid Maria Striedl

In der Regel werden bis zu 75,00 Euro durch die gesetzlichen Gesundheitskassen erstattet: AOK / BKK / IKK ... erstatten 75,00 Euro. Die Ersatzkassen, wie z.B. TTK, Barmer, DAK erstatten 80 % der Kurskosten. Bitte klären Sie mit Ihrer Kasse ab, ob es individuell für Sie auch für das aktuelle Jahr gilt! Es ist u.a. davon abhängig ob bereits andere Kurse in diesem Jahr genutzt wurden.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

