

Freude an Bewegung in der Natur vermitteln

Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald und Bewegungsexpertin Anke Faller laden in die Rainhofscheune

Kirchzarten (glü.) Die Philosophie der Bewegungsexpertin Anke Faller aus Kirchzarten ist eindeutig und klar: „Freude an der Bewegung in der Natur vermitteln und damit ein optimales körperliches Wohlbefinden erreichen.“ Und auch Simone Hauswald, Biathlon-Weltmeisterin und Mentalcoach aus Schönwald im Schwarzwald, hat ihren eindeutigen Standpunkt: „Alles, was wir brauchen, um uns bewusst glücklich, entspannt und ausgeglichen zu fühlen, steckt in uns. Dies ist zu erreichen, wenn wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und Schritt für Schritt vorwärts gehen. Nur im Tun verändert sich etwas!“

Beide Powerfrauen haben diese Erfahrungen im Sport gemacht – wenn's um Leistung ging, aber auch in der Freizeit. Und deshalb wollen sie andere Menschen davon begeistern, wollen deutlich machen, welch kostbares Medikament die Bewegung für Körper, Geist und Emotion sein kann. „Es ist

wichtig“, weiß Simone Hauswald, „dass wir Menschen uns bei allem Streben nach Anerkennung und Liebe vor allem uns selbst Wertschätzung und Aufmerksamkeit schenken.“ Beim Setzen von eigenen Zielen könne der „Glaube Berge versetzen“. Und Anke Faller wirft den Blick beim Weg auf solche Ziele besonders auf „die wundervolle Region, in der wir hier leben“.

Anke Faller und Simone Hauswald haben sich gefunden und festgestellt, dass sie ihre Erfahrungen, verknüpft mit der je eigenen Philosophie, anderen

Menschen gemeinsam weitergeben wollen. Deshalb laden beide Frauen, die so viel Lebensfreude ausstrahlen, am 12. Mai 2016 von 19 bis 21 Uhr in die Rainhofscheune nach Kirchzarten-Burg ein. Unter dem Thema „Wohlfühlen durch körperliche und mentale Bewegung in der Natur“ wollen sie allen Menschen, die gerne etwas in der Natur für Körper, Geist und Seele mit Bewegung tun möchten, motivierende Tipps für einen Start in den Frühling geben.

„Wir wollen den Vortrag so aktiv wie möglich gestalten und dabei auch aus dem eigenen Erleben erzählen“, verrät Simone Hauswald. Und Anke Faller ergänzt lächelnd: „Da kann es schon sein, dass wir auch Übungen vormachen und alle im Saal zum Mittag einladen.“ Die richtige Atmung könne dabei beispielsweise eine wichtige Rolle spielen, der sei „der Schlüssel zum jetzt“. Nach dem Vortrag gebe es Zeit zum Gespräch. Und bei genügend Interessenten, versprechen Faller und Hauswald, bieten sie gerne Tagesworkshops mit Übungen und Coaching. Der Abend in der Rainhofscheune kostet 8 Euro. Zur besseren Planung für beide ist eine Anmeldung per Mail unter bewegung@ankefaller.de erwünscht. Und im Internet sind über www.ankefaller.de oder www.simone-hauswald.de von beiden Referentinnen mehr Hintergründe zu erfahren.



Biathlon-Weltmeisterin Simone Hauswald und Bewegungsexpertin Anke Faller laden am 12. Mai zum Vortrag in die Rainhofscheune.

Foto: Gerhard Lück

VORTRAG

Wohlfühlen durch körperliche und mentale Bewegung in der Natur!

Mit Biathlon-Weltmeisterin / Mentalcoach Simone Hauswald und Bewegungsexpertin Anke Faller



Die Referentinnen werden gemeinsam ihre Kompetenzen und langjährigen Erfahrungen zu einem wertvollen Vortrag über Natur, Körper, Geist und Bewegung ergänzen. Mit diesen Tipps starten Sie motiviert in den Frühling.

- | Datum: 12. Mai 2016
- | Ort: Rainhof Scheune, Höllentalstraße 96 in 79199 Kirchzarten-Burg
- | Uhrzeit: 19:00 – 21:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)
- | Eintritt: 8,- € an der Abendkasse

Wir bitten um Anmeldung bis 10.05.2016 per Email an: bewegung@ankefaller.de

Anke Faller
Ihre Bewegungsexpertin

powered by

bohny
bewegungs
konzept