



## Callanetics-Flow - der Energie-Kurs für die Frau

Der Berufsalltag mit seiner Hektik und den steigenden Anforderungen, eine allfällige Doppelbelastung durch die Kinder-Betreuung und das Familienmanagement, das alles benötigt viel Kraft und kann auch **Stress** verursachen.

Bei negativem Stress reagiert der Körper mit Nervosität, Energie- und Antriebslosigkeit, Gewichtszu- oder Abnahme, Verspannungen, Schlafproblemen usw.

**Die gute Nachricht:** Sie selber können einen Beitrag dazu leisten, die Situation merklich zu verbessern. Die Zauberformel heisst: **Aktive Entspannung.**

...oder **Callanetics-Flow!** Wir haben einen Kurs speziell für Frauen kreiert, die Ihr Wohlbefinden nicht (mehr) dem Zufall überlassen möchten.

### Kursinhalt

Die Aufmerksamkeit im Callanetics-Flow gilt dem weiblichen Kraftzentrum – dem Beckenboden.

Zudem und **ohne körperliche Anstrengung**, nämlich mit einem Mix aus autogenem Training, Qi Gong, Progressiver Muskelrelaxation (PMR), energetischen Körper- und Atemübungen, Stretching und Mobilisation, gewinnen Sie Ihre innere Balance zurück. Bereits nach kurzer Zeit schauen Sie entspannter aus, werden sich ausgeglichener und wohler in Ihrer Haut fühlen und das Erledigen der täglichen Aufgaben fällt Ihnen wieder leichter. - Anti-Aging pur!

<b>Kursstart resp. Einstieg</b>	Januar/April/August/Oktober
<b>Kursdauer</b>	60 Minuten
<b>Vorkenntnisse</b>	keine nötig

Gerne geben wir Ihnen weitere Infos und nehmen Anmeldungen entgegen unter: 056 221 04 42

Wir freuen uns, Sie in Ihrer Work-Life-Balance zu unterstützen!

Ihre

Callanetics-Studio Baden  
[www.intelligentbewegen.ch](http://www.intelligentbewegen.ch)



**Kursleiterin**

Antonia Kalt (30)/Vitaltrainerin