

Programm – Frühjahr 2023



Fitness – Mentaltraining - Coaching

Komm einfach mit mir in Bewegung,
weil manches
schon kompliziert genug ist!

Martina MöBlacher

Dipl. Trainerin und Coach | Erwachsenenbildnerin

0699 812 811 75 | info@bewusst-bewegen.net | Kleblach 71 9753 Lind

www.bewusst-bewegen.net

Fitness



Pilates

Das sanfte und äußerst wirkungsvolle Training kräftigt, formt, dehnt und entspannt den Körper. Durch Pilates schulst du deine Körperwahrnehmung, stärkst deine Koordinationsfähigkeit und verbesserst nach und nach deine Haltung. So stärkst du deine Stütz- und Tiefenmuskulatur und beugst Rückenschmerzen vor.

Beginn: Montag, 30.01.2023 von 19:00 bis 19:55 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Antoniuschule, Dr. Albertinistraße 4 9800 Spittal

Rücken- und Faszienfit

Bei diesem Training setzt du mit bestimmten Übungen fehlende Reize für die Wirbelsäule stützende Muskulatur. Mit Dehnungsübungen wirkst du einer muskulären Verspannung entgegen. Auch das Thema Faszien kommt nicht zu kurz – Übungen mit der Faszienrolle lösen Verklebungen dieses Bindegewebes und sorgen so für mehr Beweglichkeit. Tipps für rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

Beginn: Mittwoch, 01.02.2023 von 17:30 bis 18:25 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Antoniuschule, Dr. Albertinistraße 4 9800 Spittal

Aktiv-Fit

Bei diesem Training mit Spaß an dynamischer Bewegung trainierst du im ersten Teil deine Kondition und Koordination. Im zweiten Teil kräftigst du gezielt deine Tiefenmuskulatur für die Stärkung deiner Wirbelsäule.

Beginn: Freitag, 03.02.2023 von 18:45 bis 19:40 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Fachschule Litzlhof

Fit & Gesund

Das abwechslungsreiche Training soll gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Schmerzen vorbeugen oder lindern. Mit Achtsamkeit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelegt. Dieses Gesundheitstraining hat das Ziel, durch ganzheitliche Trainingsmethoden deine Gesundheit und Lebensqualität zu steigern.

Beginn: Freitag, 03.02.2023 von 17:00 bis 17:55 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Volksschule Trebesing

Informationen und Anmeldung:

Die Kursteilnahme kann mit verbindlicher Anmeldung unter 0699 812 811 75 oder info@bewusst-bewegen.net erfolgen.

Kursplätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Den Kursbeitrag kannst du zu Beginn in der ersten Kurseinheit begleichen oder auf mein Konto: **AT09 6000 0902 1013 2103** überweisen.

Einzelstunden sind möglich und kosten € 10.- pro Einheit.

Die TN-Zahl ist begrenzt. Änderungen vorbehalten.

Workshops



So kann man das auch sehen – Raum für neue Impulse

Ein erfolgreiches Leben führen, glücklich sein – das ist der Wunsch aller. Warum ist der eine erfolgreich der andere nicht?

Du hast dir ein Ziel gesetzt und bist voller Elan dabei, doch es will nicht und nicht funktionieren. Die Motivation sinkt auf den Nullpunkt. Du fragst dich, was du falsch gemacht hast. Vielleicht ist es nur reiner Aktionismus mit immer denselben Handlungsmustern, der dich deinen Zielen nicht näherbringt.

Mit einem anderen Gedankenzugang können viele Probleme gelöst werden. Aus einer anderen Perspektive kannst du unter Umständen erkennen, wo eine Blockade wirkt. Schon die Erkenntnis, was dir wirklich wichtig ist, was du willst, wo dein Potenzial vergraben liegt, erzeugt Glücksgefühle. Diese freigesetzte Energie verhilft dir zu mehr Freude und Motivation für neue Herausforderungen in deinem Leben.

Wann: Samstag, 18.03.2023 von 9:00 bis 13:30 Uhr

€ 70,-

Ort: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

Ärgern – Wozu?

Ärger ist kein von Natur aus im Menschen angelegter Wesenszug.

Aber warum ärgert sich dann fast jeder?

Die meisten von uns sind fest davon überzeugt, dass Ärger von außen kommt, deshalb glauben wir auch, dass Ärger nicht zu vermeiden ist.

Überwiegend stellt sich Ärger als Folge einer unberechtigten Erwartungshaltung ein.

Wenn du dich für eine neue Lebenseinstellung öffnest, wird sich dein Leben von allein verändern.

Wir können uns über jeden geringsten Anlass ärgern – wir können es aber auch bleiben lassen. Es ist unsere persönliche Entscheidung.

Der Einzige auf der Welt, der dich ärgern kann, bist du selbst.

Wann: Freitag, 03.03.2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

€ 70,-

Konstruktives Feedback als Geschenk

Erfolgreiches Miteinander mit unterschiedlichsten Menschen erfordert Austausch, Verstehen, Abstimmung. Kooperation auf Augenhöhe ist notwendige Voraussetzung, um komplexe Aufgaben zu lösen. Feedback ist ein Instrument, das uns hilft, andere besser zu verstehen sowie Verständigungs- und Abstimmungsprozesse gütlich zu gestalten. In vertrauensvollen von Akzeptanz geprägten zwischenmenschlichen Beziehungen wirkt konstruktives Feedback orientierend und unterstützend. Oft wird Feedback mit Lob oder Kritik verwechselt. Feedback ist eine konkrete Information darüber, wie unser Verhalten bei anderen ankommt.

Wann: Freitag, 24.03.2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

€ 70,-

Motivation beginnt im Kopf

Nur wer nichts tut, kann keinen Fehler machen und macht damit den größten Fehler. Ein paar Kilo abnehmen, mehr Sport betreiben, mit dem Rauchen aufhören, endlich den Kleiderschrank ausmisten, ...

Bleibt es auch diesmal nur beim guten Willen? Warum gelingt es uns so schwer, unsere Vorhaben auch zu verwirklichen?

Plötzlich ist er da, der Schweinehund, der uns hindert, weiterzumachen.

Immer wieder stehen wir vor neuen Herausforderungen, die wir nur mit Motivation, Durchhaltevermögen und Willenskraft meistern können.

Wann: Freitag, 14.04.2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr
Wo: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

€ 70,-

Den Kostenbeitrag kannst du am Seminartag vor Ort begleichen oder auf mein Konto: **AT09 6000 0902 1013 2103** überweisen – damit ist dein Platz gesichert.

Zur Durchführung ist eine Mindest-TN-Zahl erforderlich. Änderungen vorbehalten.

Seminare in Kroatien

Zu neuen Perspektiven am Pilgerweg auf Krk



Einmal etwas machen, das du noch nie oder schon lange nicht mehr gemacht hast. Wieder einmal Abstand vom Alltag und festgefahrenen Abläufen bekommen. Vielleicht neue Erfahrungen gewinnen – Freude und Leichtigkeit spüren.

Entdecke bei diesem Seminar auf Krk bei achtsamen Wanderungen, vielen Tipps, Methoden des mentalen Trainings und Entspannung neue Perspektiven, um Raum für deine persönliche Entfaltung zu schaffen.

Wann: Donnerstag, 27. April bis Montag, 1. Mai 2023

Wo: Insel Krk, Malinska

Seminarkosten: € 380.- / TN – bring eine zweite Person mit und erhalte für dich einen Preisnachlass von € 50,-

Fitness und Entspannung am Meer



Du möchtest etwas für Dein Wohlbefinden tun, dir vielleicht ein paar Tage Auszeit gönnen. Du hast vielleicht den Wunsch, verschiedene Fitnessprogramme kennenzulernen, außerdem liebst du das Meer und bewegst dich gerne. Dafür bietet sich die Kurzreise nach Kroatien bestens an.

In entspannter Atmosphäre hast du auch heuer wieder die Möglichkeit, an verschiedenen gesundheitsorientierten Trainingseinheiten teilzunehmen. Dazu nutzen wir die schönen Plätzchen am Meer, um eine spezielle Energie zu tanken. Es erwartet dich wieder ein abwechslungsreiches Programm, das du nach deinen speziellen Wünschen und Bedürfnissen frei gestalten kannst. Gerne stehe ich dir dabei beratend zur Seite.

Wann: 12. bis 15. Mai 2023

Wo: Umag, Kroatien

Kosten – Fitnessprogramm: € 150,-

Kosten – Transfer und Unterkunft: € 275,- / EZZ € 60,-

Coaching



Zweifelt du noch, oder machst du schon?

Wonach sehnst du dich? Was fehlt dir zu deinem Glück? Du bist mit deinem Vorhaben schon einmal gescheitert? Du brauchst Unterstützung zum Erreichen deiner gesetzten Ziele?

Du kannst deine Wünsche und Träume verwirklichen!

Mit einem anderen Gedankenzugang können viele Probleme gelöst werden. Ganz tief in deinem Inneren liegt die Wahrheit verborgen. Aus einer anderen Perspektive kannst du unter Umständen erkennen, wo eine Blockade wirkt.

Coaching ist eine ausgezeichnete Strategie zur Verbesserung beruflicher, sportlicher oder allgemein emotionaler Schieflagen.

Kontaktiere mich gerne, wenn du ein Coaching zum Erreichen deiner Ziele in Anspruch nehmen möchtest!

Wann: Jederzeit nach Terminabsprache.

Ort: Brückenstraße 6 9800 Spittal oder in meinem Studio:
Kleblach 71 9753 Lind/Drau

Wenn du lieber in der Natur bist und dich gerne bewegst, kann das Coaching auch bei einem Spaziergang oder Nordic-Walking stattfinden!

Falls du zu meinem Angebot noch Fragen hast, ruf mich gerne an oder schreibe mir! Ich freue mich über jede einzelne Reaktion!



Ich wünsche dir eine feine Zeit!

Vielleicht bis bald,

Martina