

Programm – Herbst 2023



Fitness – Mentaltraining – Coaching

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

Martina Möblacher

Dipl. Trainerin für Bewegung | Dipl. Mentaltrainerin | Dipl. system. Coach

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

www.bewusst-bewegen.net

Für deine körperliche Fitness

Pilates in Spittal

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, 25.09.2023 von 19:00 bis 19:55 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Turnsaal der Antoniuschule, Dr. Albertinistraße 4 9800 Spittal

Rückenfit in Spittal

Bei diesem Training setzt du mit bestimmten Übungen Reize für die stützende Muskulatur der Wirbelsäule. Mit Dehnungsübungen wirkst du einer muskulären Verspannung entgegen. Tipps für rückengerechtes Alltagsverhalten runden das Programm ab.

Beginn: Mittwoch, 27.09.2023 von 17:30 bis 18:25 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Turnsaal der Antoniuschule, Dr. Albertinistraße 4 9800 Spittal

Fit & Gesund in Trebesing

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: Donnerstag, 28.09.2023 von 17:00 bis 17:55 Uhr 10 Einheiten

€ 75,-

Ort: Turnsaal der VS Trebesing

Pilates in Obervellach

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 Kurs 1: Montag, 02.10.2023 von 17:00 bis 17:50 Uhr 5 Einheiten

€ 50,-

Beginn Fortsetzung: Montag, 06.11.2023 von 17:00 bis 17:50 Uhr 5 Einheiten

€ 50,-

Ort: Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Informationen und Anmeldung:

Du kannst dich verbindlich unter 0699 812 811 75 oder info@bewusst-bewegen.net anmelden.

Kursplätze werden in Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Ein Übertragen einzelner Stunden auf weitere Kurse ist nicht möglich! Eine Einzelstunde kostet € 10,-

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

Die TN-Zahl ist begrenzt. Änderungen vorbehalten.

Gymnastik – Frauen, Angebot der Sport Union Obervellach

Ein abwechslungsreiches Training für Frauen mit Kräftigung, Mobilisation und Koordination. Sanftes Stretching rundet die Stunde ab. Achtsame Übungen sollen deine Körperwahrnehmung optimieren und dadurch das Bewusstsein für körpergerechte Alltagsbewegungen schärfen.

Beginn: Mittwoch, 27.09.2023 von 9:00 bis 9:50 Uhr 10 Einheiten

Ort: Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Gymnastik – Herren, Angebot der Sport Union Obervellach

Ein abwechslungsreiches Training für Herren mit Kräftigung, Mobilisation und Koordination. Sanftes Stretching rundet die Stunde ab. Achtsame Übungen sollen deine Körperwahrnehmung optimieren und dadurch das Bewusstsein für körpergerechte Alltagsbewegungen schärfen.

Beginn: Mittwoch, 27.09.2023 von 10:00 bis 10:50 Uhr 10 Einheiten

Ort: Bewegungszentrum 9821 Obervellach 220

Für deine Auszeit

Glücksmomente erwandern auf Krk 5-Tages-Seminar in Kroatien

Willst du einmal etwas machen, das du noch nie oder schon lange nicht mehr gemacht hast? Wieder einmal Abstand vom Alltag und festgefahrenen Abläufen bekommen? Neue Erfahrungen gewinnen – Freude und Leichtigkeit spüren? Ein neues Glücksgefühl erleben?

Im alltäglichen Leben mit all den Herausforderungen können Gedanken manchmal schwer zur Ruhe kommen. An sich selbst denken, sich reflektieren, die Gedanken schweifen lassen, sich einfach etwas Gutes tun ... hört sich gut an? Wo geht das besser, als bei einer Reise – du kannst Neues erleben, ausgetretene Pfade verlassen, dir Raum schaffen für neue Perspektiven!

Wann: 20. bis 24. September 2023

Ort: Insel Krk, Kroatien

Unterkunft: 4* Pension Vago, Malinska

Kosten: Seminar mit Snacks, Getränken, Skript und 3 Halbtages-Wanderungen:

€ 240,-

Kosten: 4 Nächtigungen mit Frühstück im DZ/Person: € 150,- EZZ: € 50,-

Transfer: Selbstfahrer, Mitfahrgelegenheit kann von mir organisiert werden.

Die Reise findet fix statt, Anmeldungen sind zurzeit noch möglich (wenige Plätze verfügbar)

Genauere Infos findest du auf www.bewusst-bewegen.net oder ruf mich einfach an!

Für deine mentale Fitness

Ärgern – Wo zu?

Workshop

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, 20.10.2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr

€ 70,-

Ort: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

Konstruktives Feedback als Geschenk

Workshop

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: Samstag, 11.11.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr

€ 70,-

Ort: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

Motivation beginnt im Kopf

Workshop

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: Samstag, 25.11.2023 von 09:00 bis 13:00 Uhr

€ 70,-

Wo: Seminarraum Otelo, Brückenstraße 6 9800 Spittal

Informationen und Anmeldung:

Du kannst dich verbindlich unter 0699 812 811 75 oder info@bewusst-bewegen.net anmelden.
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.

Für neue Blickwinkel

Coaching

Wonach sehnst du dich? Was fehlt dir zu deinem Glück? Du bist mit deinem Vorhaben schon einmal gescheitert? Du hast schon ein Ziel, zweifelst aber noch?

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 Privat-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!

Ich freue mich, wenn ein passendes Angebot für dich dabei ist! Falls du noch Fragen hast, ruf mich gerne an oder schreibe mir!

Ich wünsche dir eine feine Zeit!

Vielleicht bis bald,

Martina

