

Newsletter I/2017 von antriebskraft.ch

Kennst Du Body Reading?

Nach meiner Ausbildung zur „Sings Myofascial Training ® Practitioner“ biete ich Body Reading an. Body Reading heisst auf Deutsch übersetzt "Körperlesen". Sinngemäss geht es um die ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsevaluation.

Wir erkenne die strukturellen Verhältnisse im Körper und wie diese Beziehungen mit einem gezielten Trainingsprogramm optimiert werden können, dies um die Haltungsbalance und Bewegungseffizienz zu verbessern.

Spannend für alle Bewegungsmenschen, sowie in der Bewegung ungeübtere Personen. Teilweise auch hilfreich bei Bewegungsschmerzen.

Nach einer "Belesung" des Körpers besprechen wir zusammen, welche Bewegungsübungen Deinem Körper gut tun könnten. Ich lerne Dir diese Übungen anzuwenden. Zu einem späteren Zeitpunkt werde ich die Übungen kontrollieren, allenfalls korrigieren und Dir ein erweitertes Übungsrepertoire abgeben.

Interessiert? Dann melde Dich unter sibylle@antriebskraft.ch

Fettverbrennungsanalyse? Schon mal darüber nachgedacht?

Im erweiterten Anhang findest Du eine Einladung für Spontane ;-)

Ich werde diese Messung im ersten halb Jahr 2017 an verschiedenen Orten anbieten. Das erste Mal diesen Samstag in meinem Studio.

Um was es geht:

Mit der Stoffwechselformel ermittle ich über die Atemluft Dein persönliches Ruhestoffwechselprofil und gebe Auskunft über folgende Werte:

- Wie hoch ist Deine Zucker- und Fettverbrennung?
- Wie viele Fettkalorien verbrennst Du täglich?
- Besteht eine Abnehmblockade
- Wie gut ist Deine Stoffwechselqualität?
- Wie viel Sauerstoff nutzen Deine Zellen?
- Wo liegen die Ursachen von Leistungstiefs?
- Wie hoch ist die metabolische Säurelast?
- Besteht ein Risiko für Diabetes?

Weitere Informationen zu antriebskraft.ch / [bewegung pur](http://bewegung.pur) findest Du jederzeit auf meiner Homepage

www.antriebskraft.ch