

**Sei die beste Version von Dir selbst –
gesund, glücklich und erfolgreich!**

Intensiv - Workshop in 5 Modulen:

**Freitag abends, Samstag und Sonntag ganzer Tag
19. bis 21. August 2022,**

im Sport und Fit Center, Interlaken

oder

5 Samstage ab 12.11.22 bis 10.12.22 von 09.00 h bis 12.30 h

Im Brünig Indoor - Kompetenzzentrum Schiessen

mit

Brigitte Schick

**Fitnessinstruktorin FA, Group Fitness Instruktorin,
ausgebildet in Coaching, autogenem Training, Hypnose,
Massagen und bioenergetischem Heilen**

www.sportundfit.ch

**Persönliche Leistung baut sich auf
einem stabilen Fundament auf.**



Ernährung

Über die Ernährung wird viel geschrieben. Es werden wöchentlich neue «gesunde» Produkte beworben. Gibt es Superfood, einen Kraftstoff für eine Topleistung? Schlechte Essgewohnheiten machen müde und reduzieren unsere Energie. Was ist gesund? Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja, welche?

Bewegung

**Durch Bewegung kommt der Stoffwechsel in Schwung. Stoffe aus der Ernährung und der Atmung erreichen die Muskel- und Hirnzellen. Somit ist Leistung möglich. Durch Bewegung ist aber auch die Regeneration besser. Bewegung ist Medizin!
Welche Bewegung ist sinnvoll?
Wieviel Sport ist gesund?**

Haltung

Die vorwiegend sitzende und einseitige Haltung hat zur Folge, dass sich Schmerzen im Rücken, Hüften, Schultern, Ellenbogen und/oder Knien bemerkbar machen können. Diese Schmerzen lenken ab. Auch fehlt die nötige Ausdauer, um längere Zeit Leistung zu erbringen. Eine optimale Körperhaltung lässt die Energie frei fließen.

Atmung

Nichts beugt der Übersäuerung des Körpers besser vor als Sauerstoff. Er ist der wichtigste Stoff nebst Wasser. Eine ruhige Atmung stärkt das Immunsystem und macht uns leistungsfähig. Sie lernen und verstehen, wie die Atmung helfen kann, zielgerichtet ins Schwarze zu treffen.

Denkweise

**Fokussiertes und positives Denken ist die Grundlage des Erfolgs. Welches sind die Gedanken hinter den Gedanken? Denkmuster erkennen und verändern.
Erlernen von Techniken, um konzentriert und zielgerichtet zu manifestieren.
Unbewusste Erfolgs-Verhinderer erkennen und neutralisieren.**

**Der Kurs in Interlaken findet am Freitag abends, Samstag und Sonntag ganzer Tag statt. Die Unterrichtszeiten sind 18.30 h bis 22.00 h / 09.00 h bis 12.30 h und 13.30 h bis 17.00 h
Der Kurs im Brünig Indoor findet jeweils samstags von 09.00 h bis 12.30 h statt.**

**Die Workshops beinhaltet theoretische und praktische Kurselemente.
Bitte bequeme Freizeitbekleidung für den praktischen Teil mitbringen.**

Kosten: Fr. 585.00 inkl. Kursunterlagen und Teilnehmerzertifikat.

**Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per Mail und ist verbindlich. Im Verhinderungsfall kann der Kurs zu einem späteren Zeitpunkt besucht werden.
Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Kursbeginn.**

**Information und Anmeldung: Brigitte Schick
Sport und Fit Center, Höhweg 17, 3800 Interlaken
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch**