

Im eigenen Körper ankommen

Den Körper verstehen – Muster erkennen – Alltag verändern

Warum kommt es immer wieder?

Wiederkehrende körperliche Beschwerden haben oft verschiedene Einflussfaktoren, die auf dem ersten Blick nicht direkt erkennbar sind. Wer die Signale seines Körpers auf eine andere Art versteht, kann neue Möglichkeiten entdecken mit ihnen umzugehen

- ✓ **Nervensystem & Körper verstehen**
Begreife, wie dein Nervensystem deinen Körper bei Belastung beeinflusst
- ✓ **Zusammenhänge erkennen**
Verstehe, warum Beschwerden manchmal mehr mit dem Alltag zu tun haben
- ✓ **Muster erkennen & verändern**
Dein Körper reagiert auf alte Muster. Du lernst, sie zu erkennen – und zu unterbrechen.
- ✓ **Alltagstaugliche Werkzeuge**
Übungen, die du sofort anwenden kannst für mehr Ruhe und Entlastung im Alltag

5 Abende, die erklären, was dein Körper dir sagen will.

175 € • 5 Abende (35 € pro Termin) • inkl. Worksheets & E-Book

Termine	30.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026, 28.10.2026, 04.11.2026 19:00-20:30 Uhr
Ort	Bewegungsatelier – Cabinet de Kinésithérapie, Troisvierges
Anmeldung	In der Praxis oder bei Anna-Lena Wiechmann +352 621 597 009, info@wiechmann-coaching.lu

