

Körper und Geist funktionieren nicht unabhängig voneinander, sie sind miteinander verbunden. Unser Körper reagiert auf Gedanken und Gefühle, ebenso können wir über Veränderung der Haltung oder von Bewegungsabläufen Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle nehmen.

In unserem Mind-Body-Check schauen wir, wie Sie geistig und körperlich in Ihrem Alltag „unterwegs“ sind. Auf Basis dieser Erkenntnisse beleuchten wir gemeinsam mit Ihnen, welcher Ansatz Sinn macht - dies kann auch nur in einem der beiden Bereiche liegen - und schlagen Ihnen weitere Schritte vor. Dies können einfache Körperübungen oder Trainingseinheiten sein, Achtsamkeitsübungen, Impulse der Entspannung, der Aktivierung oder Coachingsequenzen. Sie entscheiden, wie viel Begleitung sie haben möchten, wir schauen, dass dabei Ihre Eigeninitiative den größtmöglichen Spielraum hat. Dies schafft ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und gewährleistet schon frühzeitig Erfolge.

**Zeitaufwand:** 90 Minuten / Check

**Investition:** 115,- Euro / Check

Individualstunden zwischen 60 - 80 Euro

**Ihre Trainer:** Body-Check: Kai Scheffer, Physiotherapeut, Yogalehrer nach BKS Iyengar, Personaltrainer

Mind-Check: Elke Scheffer, Dipl. Oec. troph., Coach, Achtsamkeitslehrerin

Es steht Ihnen natürlich frei, nach dem Check einen Coach oder Trainer Ihrer Wahl für den weiteren Prozess zu nehmen. Wir stehen Ihnen auch hier mit unserem Wissen zur Seite.