

# Eine Stunde Kraft schöpfen – für Körper, Geist und Seele

## Die Idee

Sich eine Stunde in der Woche eine **Auszeit** gönnen  
– für **frische Energie & Gelassenheit**

Den **Körper**  
dehnen, strecken, stärken, zentrieren,  
Den **Kreislauf** in Schwung bringen

Den **Geist**  
entspannen, zur Ruhe kommen

Gemüt und **Seele** positiv stimmen



## Die Umsetzung

**60-Min**-Einzel-(Zweier)-Training

Der **ganze Körper** wird physisch ohne weitere Hilfsmittel **durchgearbeitet**:

**Dehnung** und **Kräftigung** von Muskulatur, Sehnen, Bändern

**Gleichgewichtsübungen**

Durchblutung der **inneren Organe** und **tiefen Muskelschichten**

**Kleine Selbstmassage** für **Gesicht**, Kopf, **Nacken**

**Atemübungen**

Bodenständige **meditative Übungen**

## Wer

- **Gabriele Rademacher**, \*1968
- Ich unterrichte seit Jahrzehnten **Gymnastik** und **Qigong**, kenne (als selbständige Marktforscherin) die Problematik der Unausgewogenheit zwischen Termindruck und Gesundheit

## Wo

- Bei Ihnen im Büro ODER
- Im schönen Übungsraum [www.freiraum-barmbek.de](http://www.freiraum-barmbek.de) im Barmbeker Komponistenviertel

## Kosten

 (alle zzgl. MwSt.)

- € 80,00 Einzeltraining
- € 120,00 Zweiertraining
- € 40,00 Probetraining

## Kontakt

- Tel.: 0179 / 75 86 497
- Email: [gabriele.rademacher@freiraum-barmbek.de](mailto:gabriele.rademacher@freiraum-barmbek.de)