



Dr. Petra Gamper
Seminare - Coaching für
Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Newsletter Nr. 26, September 2017

Klarheit bringt Erfolg

Ist Dein Rücken stark?

Stark genug, um all den Anforderungen gerecht zu werden?

Oder zwickt's hie und da und Du bist phasenweise in Schonhaltung?

Ein gesunder Rücken gibt uns Rückgrat, lässt uns aufrichtig und frei durchs Leben gehen, ist unsere innere Stütze für das Experiment Leben.

Mein neues Konzept "**Rückenstark**" macht deinen Rücken stark.

Stark bedeutet nicht hart, sondern kräftig und geschmeidig.

Die aktuellen Kursangebote - in der Gruppe oder im Einzelcoaching - findest du auf meiner Website www.petra-gamper.com/Rückenstark

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com unter der Rubrik Newsletter.

Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



Was macht mein Angebot besonders, warum ist es garantiert erfolgreich?

Rückenstark ist ein 7-stufiges Konzept, das ein heilender Weg der Veränderung ist. Es beginnt bei der Wahrnehmung und Bewusstwerdung des Istzustandes, bei der Akzeptanz des Schmerzes und führt mit gedanklicher und körperlicher Achtsamkeit bis zur verinnerlichten **Lebensfreude**.

Ja, das funktioniert wirklich! Viele rückengeplagte Menschen sind mittlerweile auf diesem Weg vom Schmerz befreit und wissen heute, was sie zu tun haben. Es ist eine Entwicklung, ein wunderbarer Weg, auf dem ich jeden begleite. Danach geht es jedem besser!!!

...achtsam schmerzfrei...

PS: Solltest du in meinem Kursprogramm www.petra-gameper.com/Rueckenstark keinen passenden Termin oder Ort finden, dann gibt es auch die Möglichkeit, dass ich zu dir komme. Wenn du eine Gruppe von mind. 5 Personen zusammen stellst, komme ich gerne, Es macht mir einfach Freude, über den Körper ein Stück Bewusstheit weiter zu geben. Schreibe mir oder ruf mich an.



Rückenstark - achtsam schmerzfrei

Ein wesentlicher Baustein für einen gesunden Rücken ist die Anwendung des **Zahnrädermodells**. Ein gerader Rücken beginnt im Becken. Erst wenn das Becken in seiner natürlichen Kippung eingerichtet wird, kann sich die restliche Wirbelsäule aufrichten. Wie ein innerer Stab schlängelt sich das Zusammenspiel der Wirbeln und Bandscheiben nach oben bis zum Kopf.

Hierfür zeige ich euch viele **Übungen** - sowohl für den Alltag zu Hause als auch im Büro oder bei Eurer Arbeit.

Zur Stärkung gehört die Kräftigung und natürlich auch die Dehnung...indem wir die Muskeln und Bänder dehnen, **weitet** sich auch unser Geist. Eine **Wohltat**.

Ist dir schon bewusst, dass Aufrichtigkeit mit einem aufrechten Körper zusammenhängt?

Du kannst heute und morgen einmal verschiedene Körperhaltungen und Gangarten beobachten.

Gute Unterhaltung und erhellende Eindrücke wünsche ich dir dabei

Petra

