



## **Coach für Lebensfreude und innere Stärke**

Sylvia Herwig  
Klauerstraße 8d  
60433 Frankfurt am Main  
Tel. 069/516653  
eMail: [Sylvia\\_Herwig@t-online.de](mailto:Sylvia_Herwig@t-online.de)  
[www.SylviaHerwig.de](http://www.SylviaHerwig.de)

### **Aufrecht und aufrichtig durchs Leben gehen**

#### **Mit einem starken Rücken, einem guten Körperbewusstsein und der richtigen inneren Haltung**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Lust haben, spielerisch ihr Körperbewusstsein zu erhöhen, rückenstärkende Yoga-Übungen kennenzulernen und sich selbst auch mental den Rücken zu stärken.

Der Rücken trägt unsere Verantwortung. Wen wundert es, daß in den letzten Jahren Bandscheibenvorfälle immer mehr zunehmen.

Wir wollen reflektieren, wo und wann wir uns vielleicht zu viel Verantwortung aufhalsen, lieber mal ein Nein sagen sollten und wie wir eine Strategie fahren, mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Wir werden die dafür nötigen Umsetzungsschritte verankern.

Aus dem Inhalt

- Rückenstärkende Yoga-Übungen
- Die Bauchmuskulatur stärkende Yoga-Übungen
- Atem-Übungen für mehr Gelassenheit
- Seine eigene Strategie für mehr Leichtigkeit im Leben finden
- Eine klare innere Haltung für ein neues Lebensgefühl
- Meditation / Selbstreflexion
- Mentalreisen