

FEELGRENZENLOS

BEWEGUNG MIT GEFÜHL



“

Mir liegt es am Herzen, Menschen mit Bewegung durch eine schwere Zeit zu begleiten. Ich selbst habe mich durch schwere Zeiten gekämpft und den Tod meines Vatis verkraften müssen. Sport war dabei immer mein Anker.

Manuela Heinze

Gründerin von feelgrenzenlos

SeelenSport®-Trainerin | Fitness | Faszien | Functional | Personal Trainer

SeelenSport® in Berlin

SeelenSport® ist ein Trainingskonzept, das Elemente verschiedener Sportarten (u. a. Kickboxen, Yoga, Pilates) vereint und mit Gefühlen verbindet. Im Training werden Gefühle über Bewegungen ausgedrückt, für den Moment aufgelöst, angenehme Gefühle erzeugt und so ganzheitlich Körper, Geist und Seele gestärkt.

Positive Affirmationen begleiten jede Bewegung. Durch regelmäßiges Training verankern sich diese, sind in schwierigen Situationen schneller abrufbar und fördern so die Resilienz im Alltag.

SeelenSport® ist etwas für dich, wenn du ...

- ... einen Verlust (u. a. Todesfall, Trennung) verkraften musst.
- ... dich oft in belastenden Situationen befindest.
- ... dich präventiv um dich kümmern möchtest.

Manuela Heinze, Kanzowstraße 8, 10439 Berlin
www.feelgrenzenlos.de | manu@feelgrenzenlos.de



FEELGRENZENLOS

BEWEGUNG MIT GEFÜHL

SeelenSport® - Training "Trauern braucht Mut"

4. Februar 2022 von 17:00 bis 18:30 Uhr

Was dich erwartet:

Als Trauernde:r bist du Superheld:in deines Alltags! Du bringst den Mut auf, jeden Tag aufzustehen, dich deiner Trauer zu stellen, du überlebst jeden Schmerz. Im Training führst du SeelenSport®-Übungen aus, die dich bestärken und dir Mut schenken.

Wo wir uns treffen:

Beratungsstelle für Trauernde, Götzstraße 24e, 12099 Berlin

Was du mitbringst:

- Lust auf Bewegung
- Sportlich bequeme Kleidung, ggf. rutschfeste Socken
- Handtuch
- Wasser
- Sportmatten sind vorhanden (du kannst natürlich auch deine eigene Matte mitbringen, wenn du dich damit wohler fühlst)

Worauf wir achten müssen:

2G + Mindestabstand der Matten sowie Maskenpflicht bis zur Matte (Stand 04.01.2022)

Bitte bringe einen der folgenden Nachweise mit zum Training

Geimpft:

- Impfpassnachweis (2. Impfung/Auffrischung ist mindestens 14 Tage her)

Genesen:

- Ärztliche Bescheinigung

Energieausgleich: 15 EUR inkl. USt.

Melde dich bitte bis 1. Februar 2022 an:

Anna Ziegenhagen: ziegenhagen@ts-evangelisch.de
oder an

Manuela Heinze: manu@feelgrenzenlos.de



Manuela Heinze, Kanzowstraße 8, 10439 Berlin
www.feelgrenzenlos.de | manu@feelgrenzenlos.de

