

NEW!

SELF-CARE PROGRAMM

Herbst 2024

Dieser Herbst steht ganz im Zeichen deiner **Selfcare!** Egal ob du den Abend ausklingen lassen möchtest oder den Tag mit neuer Kraft beginnen willst – ich habe das passende Programm für dich.

Entspannungsabende bieten dir eine harmonische Auszeit mit sanften Atemtechniken, beruhigenden Fantasiereisen (Mirkonährstoff-Tipps)

Neu: Self-Care-Morning-Routine am Morgen, um entspannt und gestärkt in den Tag zu starten.

Wähle das, was zu dir passt, und schenke dir selbst die Fürsorge, die du verdienst.



ENTSPANNUNGS- ABENDE Herbst 2024



Das erwartet dich:

- Sanftes Ankommen im Raum
- Loslassen von körperlicher und mentaler Anspannung nach einem langen Tag
- Förderung von Ruhe und Gelassenheit durch verschiedene Entspannungsübungen und Atemtechniken
- Fantasiereisen zum Wohlfühlen und Stärkung der Batterien (inkl. Mikronährstoff-Tipps)

Termine & Anmeldung



Donnerstags: 26.09, 10.10, 17.10, 21.11, 05.12, 12.12.2024

jeweils 18:00 - ca. 19:15 Uhr;

max. 10 TN!!! (NEU)

Ort: Bewegungsraum, Praxis in Motion Eisenstädter Str. 2a · 7011 Siegendorf

Investition in dich selbst: EUR 120,00

Spezialangebot: Bei Buchung bis 15.09.2024, ermässiger Preis von EUR 108,00

Anmeldung unter: 0670/55 33 803

Aufgrund der kleineren Gruppengröße bitte ich um Verständnis, dass deine Anmeldung erst dann fixiert ist, wenn du eine Bestätigungs-WhatsApp mit allen wichtigen Infos von mir erhalten hast.



Mag. (FH) Brigitte Spiess, MA

+43 670 55 99 803

brigitte.spiess1983@gmail.com

www.brigittespiess.com

Brigitte Spiess

EMBODIMENT PRACTITIONER-KINESIOLOGIN
- COACH - VEG.ERNÄHRUNG- MINDSET -
ACHTSAMKEIT - INNERE BALANCE- LÖSEN
VON STRESSMUSTERN - KURSE &
WORKSHOPS (FIRMEN & PRIVAT)



NEW!

SELF-CARE

MORGEN ROUTINE

Herbst 2024

Neu: Self-Care-Morning-Routine

Starte deinen Tag mit Energie und Klarheit!

Unsere Morgen-Routine bietet dir eine liebevolle Möglichkeit, dich sanft zu aktivieren und gleichzeitig innere Ruhe zu finden



WARUM eine Morgen-Routine?

Durch gezielte somatische Übungen und sanfte Dehnungen, verbindest du dich tief mit deinem Körper, belebst dich und findest deine innere Balance.

Die Kombination aus somatischen Körper-(Dehn-)Übungen und Meditation hilft dir, klar und zentriert in den Tag zu starten. Nutze diese Zeit, um dich geerdet und erfrischt zu fühlen und bereite dich optimal auf die Herausforderungen des Tages vor.

Mit Selfcare-Morgen-Routine kannst du dich selbst liebevoll unterstützen und dir den Raum geben, den Tag zu beginnen. Diese liebevolle Praxis belebt und erfrischt dich, während du gleichzeitig deine Innenwelt beruhigst.

NEW!

SELF-CARE

MORGEN ROUTINE

Herbst 2024

Das erwartet dich:

- Einleitung & Austausch: Ankommen in einer kleinen Runde
- 15-20 Minuten somatische Übungen, die den Körper sanft aufwecken, Atemtechniken zur Energetisierung, kurze Meditation zur Zentrierung
- Stärkung der Verbindung zum eigenen Körper, Mobilisierung von Energie, innere Beruhigung und Klarheit für den Tag

Besonderes:

- Sanftes Erleben in einer kleinen, feinen Gruppe (max. 9 Personen)
- Einladung, einen unterstützenden Prozess für dich selbst zu starten
- Gezielte Übungen für deinen Alltag
- Bei der letzten Session: Kakaoritual

Termine & Anmeldung



Samstags: 05.10., 19.10., 09.11, 16.11, 30.11; jeweils 8:30 - 9:30 Uhr;

Ort: Bewegungsraum, Praxis in Motion Eisenstädter Str. 2a · 7011 Siegendorf

Preis: EUR 100,--

Spezialangebot: Teilnehmerinnen, die Entspannungsabende buchen oder in der Vergangenheit gebucht haben, erhalten 10% Rabatt. **Achtung:** Gültig bis 15.09.2024

Nach deiner verbindlichen Anmeldung (0670/5599 803), erhältst du ein Bestätigungsschreiben per WhatsApp (inkl. aller notwendigen Infos)



Mag. (FH) Brigitte Spiess, MA

+43 670 55 99 803

brigitte.spiess1983@gmail.com

www.brigittespiess.com

Brigitte Spiess

EMBODIMENT PRACTITIONER - KINESIOLOGIN -
COACH - VEG. ERNÄHRUNG - MINDSET -
ACHTSAMKEIT - INNERE BALANCE - LÖSEN
VON STRESSMUSTERN - KURSE &
WORKSHOPS (FIRMEN & PRIVAT)