



medical wellness Gesundheitskurse

Sie wünschen sich erfrischenden Schlaf und ein Leben ohne Verspannungen? Sie wollen heraus aus Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche und Infektanfälligkeit? Sie suchen ganzheitliche Fitness?

Mit unserem Bewegungs-Meditations-Programm schaffen Sie sich einen Ausgleich zum vielen Sitzen und der permanenten Berieselung von außen: innere und äußere Stabilität, Gleichgewicht und Flexibilität!

Kurse in Kleingruppen: Maximale Teilnehmerzahl 6 (mind. 4). Trainiert und angesprochen wird die Einheit von Körper, Seele und Geist. Somit sind Bewegungs-Meditationen in allen Kursen enthalten.

Anmeldung erforderlich: 0173 47 10 905

Kursdauer **60 Minuten** inclusive Nachruhe:
12er-Karte-170€ / 6er-Karte-90€
Einzelteilnahme-17€

Integrative Bewegungstherapie Eurythmietherapie/Heileurythmie

Gerne behandle ich Sie individuell. Ihr Arzt kann Ihnen Eurythmietherapie verschreiben, was eine Erstattung durch die Krankenkasse ermöglichen kann.

30 min: 45€ - 45 min: 68€ - 60 min: 90€

Business Mitarbeiter-Gesundheit

Unsere Achtsamkeits- und Vitalitäts-Bewegungsprogramme dauern 20-60 Minuten. Sie dienen dem Stressabbau, der Beruhigung der Seele und der Energiegewinnung aus eigenen Ressourcen durch einen sinnvollen Mix aus meditativeren und sportlicheren Übungen.

Gern führen wir Kurse in Ihrem Unternehmen vor Ort durch.

coaching

Lebens-Fragen in Bewegung

Das ganze Leben ist wie seine Entstehung permanente Bewegung: Das gilt gleichermaßen für unser Denken, Fühlen und Handeln. Unsere heutige, durchaus bewegte Welt führt uns jedoch meist in Bewegungseinseitigkeiten: wir handeln repetierend, wir fühlen getrieben, wir denken übereilt und geraten so mit unseren Fragen in eine Sackgasse, nehmen Möglichkeiten und Alternativen nicht mehr wahr und erstarren in der Folge.

Sie können mit mir die Bewegungsvielfalt im Handeln, Fühlen und Denken reaktivieren und so Ihre Lebensfragen in Bewegung bringen.

coaching/business

Mitarbeiter-Fragen in Bewegung

Sie können die Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung im Unternehmen fördern, indem Sie in und durch Bewegung Unternehmensstrukturen sichtbar und erfahrbar machen, für das Team und den individuellen Mitarbeiter.



*Wir sind nicht auf der Welt, um alles richtig zu machen –
Wir sind auf der Welt, um uns zu bewegen!*

Dr. Katharina Gerlach M.A.
email: k.gerlach@well2move.de
phone: +49 (0)173 4710 905
Bogenstraße 61 47799 Krefeld
www.well2move.de

well2move®

Integrative Bewegungstherapie
Eurythmietherapie/Heileurythmie

coaching

Lebens-Fragen in Bewegung

medical wellness

Kursangebote