

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 | Fitnesstrainerin | Functional Trainer

SeelenSport® in Berlin

SeelenSport® ist ein Bewegungskonzept, 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

So läuft ein SeelenSport® - Training ab

Wir beginnen das Training mit einer Einstimmung, mobilisieren den Körper und spüren gezielt in uns hinein: Welche Gefühle und Gedanken sind im Moment da? Wie fühlst du dich gerade?

"Mein Partner ist gestorben und ich bin nur noch wütend auf das Leben!"

"Ich habe Angst, den Anforderungen im Job nicht gerecht zu werden."

"Mich belastet die aktuelle Krise so stark, dass ich kaum noch schlafen kann."

Im Training führst du die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durch. So kräftigst du deine Muskulatur und verbesserst Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen sind mit positiven Affirmationen verknüpft, benannt nach Sternbildern oder kraftschöpfenden Symbolen. Diese Affirmationen begleiten die einzelnen Bewegungen innerhalb einer Übung und helfen dir dabei, Zugang zu deinen Gefühlen zu finden. Das Ziel ist es, mit stärkenden Gefühlen aus dem Training zu gehen.

- Wut rausboxen und emotionales Gleichgewicht herstellen
- Von der Angst abgrenzen und innere Stärke erzeugen
- Hilflosigkeit wegkicken und Umstände annehmen lernen

Wir beenden das Training mit einer Entspannung und spüren nach: Welche Gedanken und Gefühle sind jetzt da? Was hat sich verändert? Was nimmst du für dich mit?

- Körperreise; Progressive Muskelentspannung; Autogenes Training

Deine Trainingsoptionen



Einzeltraining



Regelmäßige Gruppentrainings

Workshops zu ausgewählten Themen
(Trauer, Burnout-Prävention, Krise)



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

