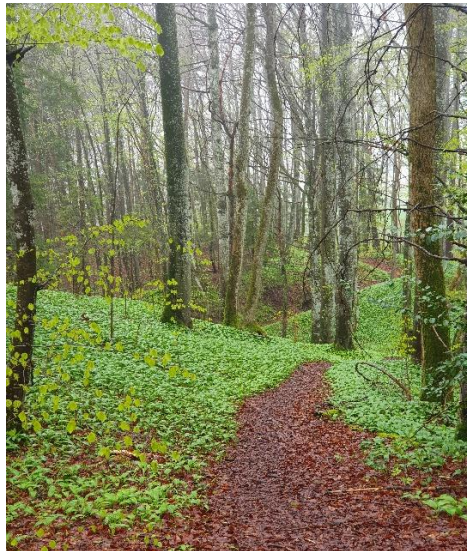


NEU ab 7. April im Spiritflowers – 1. Stock!

Training und Therapie

→ nach Terminvereinbarung 079 286 33 23



CHRISTOPH BADER

dipl. Experte für Stressregulation und Mentale Trainings SZS / Fitnessinstruktor mit eidg. FA / Shinrin Yoku®
Trainer / zert. Tuina Akupressur Therapeut // seit 2009 Trainer und Therapeut mit eigener Praxis in Basel

- » **Training von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination** – speziell auch für Senioren und Seniorinnen; mit einfachen Körperübungen, angepasst auf die Bedürfnisse, als Personal Training oder in Kleingruppen
- » **Mentales und aktives Training für das Gehirn** (auch in Kleingruppen) mit Brain Gym®, Atemtraining und verschiedenen Entspannungstechniken
- » **Waldbaden – Shinrin Yoku®**: achtsame Übungen im Wald, Stressabbau; bewusste Sinneswahrnehmungen und Entschleunigung, Herstellung einer tieferen Naturverbinding, basierend auf japanischen Traditionen
- » **TUINA Massage und Akupressur** (= chinesische Heilmethode nach TCM, wohltuend für Körper & Seele und das Gleichgewicht wiederherstellend)
- » **Stress – Abbau**: Analyse, gemeinsame Lösungssuche im Coaching, Verhaltensänderungen und Training für eine persönliche Stressregulation

Christoph Bader, Spiritflowers 1. Stock, Zullwilerstr. 1a, 079 286 33 23

4208 Nunningen

Infos: www.stress-coaching.ch

www.spiritflowers.ch