



RAUS AUS DEM ALLTAG -
REIN IN DIE WELT VON KI-DO.

WEGE ZU DEN QUELLEN DER ENERGIE

Ki-Do



DIE TÄGLICHEN

8 Ki-Dos

- Das Programm von KIDO Lifemanagement zur **Entschleunigung** und **Ressourcenaktivierung** im Alltag
- Ein **auf die Person abgestimmtes** Bewegungs-, Energie- und Mentaltrainingsprogramm
- Sanfte **Bewegungs- & Meditationsformen** und Atmungstechniken zur Beruhigung, Energiegewinnung und zum Spannungsabbau
- einfach, praktisch, ganzheitlich und **für Sie** maßgeschneidert

WWW.KIDO.AT

Mag. Haris G. Janisch
0664/ 14 12 430 oder
info@kido.at





DIE TÄGLICHEN 8 Ki-DOs

NUTZEN:

Gesund bleiben und Ressourcen gewinnen

Freisetzung von psycho-physischer Ressourcen im Alltag zur Bewahrung der gesunden Mitte, trotz des modernen stressreichen Alltages.

- "bewegter Alltag"
- "Kurzoasen im Alltag" zur Erholung
- Bewusstseinskultivierung eines gesunden Lebensstils

METHODE:

Die eigene Stressspirale erkennen, umkehren und nutzen

Nach einem 2-stündigem Beratungsgespräch werden die 8 Ki-DOs für jede/jeden individuell erarbeitet und in Übungseinheiten optimiert:

- nützliche KIDO Bewegungen für den Alltag
- Energiegewinnung durch KIDO Atemtechniken
- Meditationstechniken, um das Gehirn zu entschleunigen
- Mentaltraining mit Affirmationen als Treibstoff der Gedanken

Ein Bewegungssystem nach sportwissenschaftlichen Kriterien:

- Mobilisierung aller Gelenkssysteme
- Kräftigung & Dehnung der wichtigsten Haltemuskulatur
- Ausdauertraining für das Herz-Kreislaufsystem
- Übungen für ein ökonomisches Atemminutenvolumen
- Energieübungen als Nahrung für das GEKO System
- Techniken zur psychophysischen Erholung

ZIEL:

Selbstvertrauen und Energie

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch Verstehen Ihrer Stressdynamik und wecken Ihrer eigenen Heilungsressourcen im GEKO-System (Geist & Energie & Körper & Organismus).

Die Übungen sind ein „täglich, kleiner Kurzurlaub“ - eine Oase zum Energietanken um den Herausforderungen des Alltags zu trotzen.

Preis auf Anfrage!

Der Preis setzt sich aus der Anzahl der Trainingseinheiten und der Kreation der individuellen Übungen unterschiedlich zusammen.

