



Mehr auf



BEZIRKSPODCAST



©Martin Jäger

Mag. Britta
Lindenbauer
koerperklug®
bewegen

Bewegungsleichtigkeit erlangen

Aus evolutionärer Sicht sind wir Menschen immer noch Bewegungstiere. Unsere Lebensumstände sind jedoch meist anders. Wir haben viele natürliche, gesunde Bewegungsabläufe verloren und verkümmern lassen. „Als Biologin bin ich überzeugt von dem Bewegungs-Tier in uns,“ so die Biologin Mag. Lindenbauer. Ihr naturwissenschaftlicher Hintergrund sowie ihr Wissen über die Bewegungs- und Fasziwelten und ihre tiefschichtigen Auswirkungen auf Gesamtorganismus und Zentralnervensystem ist zusammen mit der Erfahrung aus verschiedenen Ausbildungen im Bereich Bewegungstraining in ihre Methode „koerperklug® bewegen“ eingeflossen.

In ihrem Bewegungstraining werden alle wesentlichen Körperebenen angesprochen. So werden in die Tiefe wirkende, gesunde Bewegungsabläufe aktiviert und erneuert. Tiefwirkende Entspannungsimpulse fließen mit ein und bringen nachhaltig gesunde Bewegungsverbesserung und mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit. Die Wirkung ist unmittelbar spürbar.

Frau Mag. Lindenbauer bietet Einzelstunden, Kurse – im Studio oder online, Seminare und individuelle Lauftrainings. Dabei geht sie individuell auf die Verfassung und die Bedürfnisse ein, begleitet bei der Lösung von Verspannungsbeschwerden und führt zu einer ökonomisch gesunden Beweglichkeit. Im Vordergrund steht Freude und eine humorvolle Herangehensweise. Personen mit Mobilitätseinschränkung können (auf Anfrage) ihre Bewegungsförderung bei sich zuhause in Anspruch nehmen.

0650 5280010 | koerperklug.com