

MONIKA EMMENEGGER  
ERFOLGREICH BEWEGEN

Ochsengässli 9  
5000 Aarau  
079 515 60 52  
info@monika-emmenegger.ch  
www.monika-emmenegger.ch

## ACHTSAMES BEWEGEN IN KLEINGRUPPEN UND EINZELSTUNDEN

für Erwachsene

Bewegungs- und Atemstunden führen zur Stärkung des Wohlbefindens, zu mehr Lebensfreude und Lebensfülle.

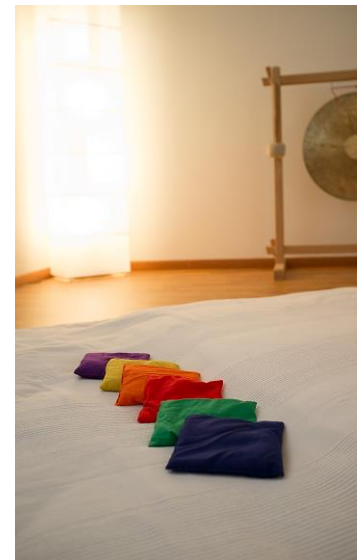
Unterschiedliche Angebote im Liegen, Sitzen und Stehen, mit Elementen aus Spiraldynamik und Pilates, Atem-, Stimm- und Haltungsübungen sowie Atemmeditationen sind die Arbeitsinstrumente, die in den Bewegungsstunden zur Verfügung stehen. In der Einzelarbeit ergänzen Fussreflexzonenmassagen, Atem- und Meridianbehandlungen und lösungsorientierte Gespräche das Angebot.

Die Stunden helfen Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Durch die Sensibilisierung der Wahrnehmung lässt sich Vernachlässigtes fördern, Verfestigtes lösen, Starres wandeln, Gehemmt und Gestautes in Fluss bringen und somit ein harmonisches Zusammenspiel der Kräfte fördern.

Die Erfahrungen aus den Einzel- und Kleingruppenstunden ermöglichen eine Veränderung von Verhaltensmustern und unterstützen die Persönlichkeitsentwicklung.

### ANWENDUNGSBEREICHE

- Haltungs- und Rückenprobleme, Muskelverspannungen
- Atembeschwerden, Schlaflosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erschöpfungszustände, Depressive Verstimmungen
- Gesunder Umgang mit Stress
- Unterstützung und Erhaltung der Beweglichkeit
- Wahrnehmung der körperlichen und seelischen Möglichkeiten und Grenzen
- Achtsamkeit entwickeln
- Steigerung des Wohlbefindens und des inneren Gleichgewichts
- Oder einfach, weil Sie sich etwas Gutes tun möchten



### LEITUNG

Monika Emmenegger

Bewegungspädagogin, Atem- und Körpertherapeutin,  
Ausbilderin FA, Pilates Instruktorenin, Praktizierende der Spiraldynamik

Weitere Auskünfte und Termine für Kleingruppen und Einzelstunden auf Anfrage.