



BLOCKKURS

Inspiration bewegt

Sie wünschen sich mehr Beweglichkeit und suchen nach Veränderungen? Sie wollen wieder Zugang zu Ihrer Kreativität erlangen und Blockaden lösen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Dieser Kurs findet wöchentlich statt. Einstieg auf Anfrage.

Die Themen sind:

- Bewegungsmuster, die zu Verspannungen und Schmerzen führen erkennen und bewusst verändern
- Durchbrechen des Automatismus von Reiz-Reaktion: Entlastung von mentalem Druck, mehr Freiheit bei Entscheidungen, mehr Gelassenheit
- Spezifische Fragen der Teilnehmenden

Leitung: Angela Kockers



Freitags

18:00 - 19:30 Uhr



Probestunde: 25 €

Paket: 5 Abende 100 €



Marktstraße 31

86643 Rennertshofen



Informationen und
Anmeldung:

**info@inspiration-
bewegt.de**



WORKSHOP

Leuchten statt Ausbrennen

Du wünschst dir neue Impulse für Zusammenarbeit, neue Projekte und eine gute Life-Work-Balance? Du möchtest gesund und gestärkt durch den Arbeitsalltag zu gehen?

Dann bist du hier genau richtig.

Die Themen sind:

- Entlastung von mentalem Druck und mehr Entscheidungsfreiheit
- Schmerzprophylaxe, neues Bewegungsverständnis
- Mehr Gelassenheit im Umgang mit Kund*innen und Kolleg*innen



Der Workshop bietet dir die Möglichkeit, dich mit anderen auszutauschen.

Leitung: Angela Kockers



3 h



70 € pro Person

Begrenzte Plätze



Marktstraße 31

86643 Rennertshofen



Informationen und
Anmeldung:

**info@inspiration-
bewegt.de**



WORKSHOP

Entwicklung begleiten

Sie sind Mutter, Vater, oder in einem Erzieherberuf tätig und suchen nach neuen Ansätzen, um Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu begleiten? Sie beschäftigt das Thema „Loslassen“?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Die Themen sind:


- Raus aus der Reiz-Reaktionsfalle
- Mehr Gelassenheit im familiären Zusammenleben
- „Begleiten“ versus „Kontrollieren“
- Arbeiten anhand von Beispielen aus dem Kreis der Teilnehmenden





Tauschen Sie sich aus und lernen Sie neue Lösungsansätze kennen!

Leitung: Angela Kockers

 3 h

 70 € pro Person
Begrenzte Plätze

 Marktstraße 31
86643 Rennertshofen

 Informationen und
Anmeldung:
**info@inspiration-
bewegt.de**