



Fitnessstraining bei Lorez bodyvital

Vital Letter 2

- Einladung zum Tag der offenen Tür am Sa. 27.10.07
- Rückenworkshop am Do. 25.10.07 19:30 Uhr
- Energiepotential zur Bewegung öffnen. Muskelstress auflösen
- Rückentraining, damit der Rücken entspannt, flexibel und stark gehalten werden kann. Als PDF beigelegt.
- Seminarangebote: Damit wird Ihr Leben wertvoller. Wecken mit Lorez Power to Move, und Lorez Sport-Kinesiologie Praktiker Ausbildung

Der nahende Winter lädt erneut zum Indoortraining ein. Fit in den Wintersport ist eine Devise. Aber auch allgemein sich Vital zu halten. Ohne Rückenschmerzen zu sein, das gute Essen ohne zu viel anzusetzen zu überstehen oder im Pensionsalter seinen Körper fithalten ist für eine gute Lebensqualität enorm wichtig. Hierfür bieten wir seit über 33 Jahren Fachkompetenz in einer grossen Palette von nützlichen Angeboten. Auf der neuen Homepage sind wertvolle Tipps auch als Animation um sich regelmässig zum Energietanken Zeit zu nehmen.

Praxis-Frage:

Besteht die Möglichkeit, dass ein gestresster Muskel leistungsfähig genau so leistungsfähig ist, wie ein Muskel ohne Stress? Jeder, der der Meinung ist ein stressfreier Muskel erzeugt mehr Leistung, der erkennt den Sinn, vor dem Training „Muskelstress“ abzubauen.

Und so wird's gemacht:

Muskelstress abbauen

Massieren Sie ca. 30 sec. diese Zonen, denken Sie daran, wofür Sie sich emotional öffnen sollen, damit aktivieren Sie stressfreie und leistungsbereite Energie in Ihren Muskeln.

	<p>Denken Sie darüber nach oder sagen Sie die Affirmation: Ich bin offen für Verbindungen zu meinem Wohl. Denken Sie darüber nach in welchen Lebensbereichen Sie dadurch gewinnen.</p>
<p>Massieren Sie <i>über- kreuz</i> den Beckenknochen und in der Schulterfalte.</p>	



Massieren Sie *gleich-seitig* Beckenknochen und Schulterfalte.



Denken Sie darüber nach oder sagen Sie die Affirmation: **Ich bin selbstsicher zu meinem Wohl.** Denken Sie darüber nach, in welchen Lebensbereichen Sie dadurch gewinnen.



Massieren Sie Schambeinhöcker und den Ansatz der Brustbeingrube.

Denken Sie darüber nach oder sagen Sie die Affirmation: **Ich bin unterstützt zu meinem Wohl.** Denken Sie darüber nach, in welchen Lebensbereichen Sie dadurch gewinnen.



Massieren Sie Ihr Steißbein und den Wirbelsäulen-Dorn, der beim Genick am stärksten hervorsteht.

Rückenschmerzen-Rückenstärken

Schon Werner Kieser (Gründer des Kieser-Trainings) sagt: "Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz"! Eine wichtige Teilwahrheit. Stützende und schützende Muskeln sind für die Wirbelsäule unumgänglich. Das heißt, investier in eine gezielte Muskelpflege! Gezieltes Training lohnt sich und steigert die Lebensqualität langfristig. Zum herunterladen Übungen für Zuhause oder zwischendurch am Arbeitsplatz 2-5 Minuten Aufwand 2x wöchentlich erhöht die Lebensqualität.

Kräftigung des Rückens als PDF – Herkömmliche Stärkung als Back Power Programm oder die neue und kurze Art der Stärkung und Lockerung auf dem Power Plate.

Interessiert so melde Dich jetzt an.

Weiterbildung Seminare und Termine

Schlummernde Talente wecken! Mit *Power to Move*, lernst du energetisches dich so verändern, dass du dir neu Optionen in allen Lebensbereichen selbst erschaffen kannst.

<http://www.lorez.li/Portals/1/docs/PDF/Seminare/Lorez%20power%20to%20move1%20Ausbildung%20und%20Kosten1.pdf>

Termine: 25.-28. November 2007
12.-15. März 2008

Energie für natürliche, körperliche Spitzenleistungen mit der *Lorez Sportkinesiologie* Praktiker Ausbildung. Damit holst du dir die momentan mögliche Spitzenleistung aus deinem natürlichen Potential und baust neue Ressourcen auf.

<http://www.lorez.li/Portals/1/docs/PDF/-%20Lorez%20Sportkinesiologie%20Praktiker%20Ausbildung%20200721.pdf>

Termine: 15.-20. April 2008
07.-12. Juli 2008