

SeelenSport® ist ein gefühlsgerichtetes Bewegungskonzept, das darauf abzielt Training und Gefühle zu verbinden, um den Körper in seiner Gesamtheit zu stärken.

Weit über 50 Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht durchzuführen sind, bringen dich deiner Gefühlswelt näher und kräftigen gleichzeitig deine Muskulatur.

Durch die Verknüpfung positiver Affirmationsgeschichten in der Bewegung lernst du einen gesunden Umgang mit deinen Gefühlen, auch im Alltag!



Körperliches Training

Beim SeelenSport® wird ohne Zusatzgewicht trainiert, demnach nur mit dem eigenen Körper. Die Muskulatur wird gekräftigt und aufgebaut, aber auch Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Gezieltes Reinspüren am Anfang und eine Entspannung am Ende sind grundlegende Elemente beim SeelenSport®. Bei regelmäßiger Anwendung wird körperlichen Folgen, durch einen Verlust verursacht, wie Verspannungen, Konzentrationsprobleme, Rückenschmerzen, Schlafprobleme,

Erschöpfung entgegengewirkt. Der Körper wird fitter und agiler, um den Herausforderungen im Alltag standhalten zu können.

Gefühle

Gerade nach einem Verlust werden wir mit allerlei Gefühlen sehr stark konfrontiert. In der heutigen Gesellschaft finden die wenigsten ihren Platz und müssen unterdrückt werden, was wiederum körperliche Folgen mit sich zieht. Beim SeelenSport® wird all diesen Gefühlen Beachtung geschenkt. Und noch mehr: Belastende, aber auch stärkende Gefühle werden über deinen Körper ausgedrückt, mit Hilfe von Bewegung, aber auch im Austausch, oder nur für dich mit Hilfe des Niederschreibens (Schreibbewegung). Kräftigende Gefühle werden nach dem Ausdruck über das körperliche Training erzeugt. Lerne deine Gefühle kennen und schöpfe aus ihnen deine Kraft!

Affirmationsgeschichten

Jede Übung wurde nach einem Sternbild, oder anderen kraftschöpfenden Symbolen benannt. Hinter den Übungstiteln stehen positive Affirmationsgeschichten, die vor jeder Übung vorgestellt werden und während der Bewegung immer wieder miteinbezogen werden. Dadurch verändern sich negative Gedankenmuster zunehmend in eine positive, gestärkte Richtung, die sich auch im Alltag Kraft gebend auswirken wird. Situationen werden anders bewertet, man kommt schneller in ein Tun und Handeln, anstatt zu verharren, reflektiert sich besser, kann Gefühle annehmen.

Gemeinschaft

Beim SeelenSport® musst du nicht alleine sein, wenn du nicht willst! Die **Kurse** bieten dir die Möglichkeit sich auszutauschen und miteinander in eine stärkende Richtung zu gehen. Gerade nach einem Verlust hilft es auf verständnisvolle Menschen zu stoßen, die ähnliche Schicksale erleben mussten.

(Quelle: www.seelensport.at/konzept)