


DIPLOM

Katharina Reinhart

HAT ERFOLGREICH DIE 10 WÖCHIGE
ONLINE WEITERBILDUNG
ZUR MENTORIN FÜR
KÖRPERWAHRNEHMUNG & INTUITION
BEI CLAUDIA HOCHULI
VON DEINE MITTE - DEINE KRAFT ABSOLVIERT.

SIE IST BERECHTIGT, DIE IM RAHMEN DIESER
WEITERBILDUNG ERLERNTEN ÜBUNGEN
WEITERZUGEBEN.

5722 GRÄNICHEN, SCHWEIZ
01. DEZEMBER 2022



CLAUDIA
HOCHULI

INHABERIN
DEINE MITTE - DEINE KRAFT



DEINE MITTE - DEINE KRAFT

KUR SINHALTE

PRAXISBEZOGENE KÖRPERÜBUNGEN AUS DEM
QI GONG, DEM BECKENBODENTRAINING, PMR UND DER
MEDITATION:

ES SIND ÜBUNGEN

- ZUR ERHÖHUNG DER RESILIENZ (ENTSPANNUNG,
ACHTSAMKEIT)
 - THEORIE TIEFENMUSKULATUR
 - ERTASTEN UND KENNENLERNEN DER
KNOCHENSTRUKTUR
 - ZWERCHFELLATMUNG
 - PMR (PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION)
 - DUALITÄT IM KÖRPER - YIN UND YANG
 - QI GONG STANDÜBUNG
 - QI GONG ÜBUNG "DER LUNGENLAUT >>SSSSSS<<"
 - QI GONG ÜBUNG "DIE LUNGE ATMET AUF"
 - QIGONG "FLIEGEN WIE EIN ADLER" & "FAUSTSTOSS"
 - BECKENRAUMATMUNG MIT AFFIRMATION
- ZUR SOFORTMASSNAHME IN STRESSSITUATIONEN
 - DIE 4-ER BANDE DER ENTSPANNUNG
 - GEDANKEN-STOPP
 - X-VISUALISIEREN
 - ZENTRIEREN
- ZUR ENTLASTUNG IM ALLTAG
 - SELBSTREFLEXION IN DEN THEMEN:
 - GLAUBENSÄTZE ERKENNEN UND DURCH
ERLAUBER ERSETZEN
 - VORSTELLUNGSKRAFT
 - SELBSTLIEBE / SELBSTAKZEPTANZ
 - SELBSTBEWUSSTSEIN / SELBSTVERTRAUEN

5722 GRÄNICHEN, SCHWEIZ

01. DEZEMBER 2022



DEINE MITTE - DEINE KRAFT