BalancePRO®

Körperliche Beweglichkeit. Gestärkter Geist. Gestärkte Psyche.

Das Gesundheits ABC von
Sabine Tischer

BalancePRO®

Guten Tag!

Mein Name ist Sabine Tischer.
Ich bin Ergotherapeutin mit 35-jähriger Erfahrung, seit 2008 ’Certified Teacher of the AlexanderTechnique’, zertifizierte Bowen Practitioner und ausgebildet in der LNB Bewegungslehre. Mit diesen Kompetenzen unterstütze ich meine Kunden als Personal Trainer durch Coaching.
Gerne stelle ich Ihnen auf den nächsten Seiten mein Gesundheits ABC vor. Geben Sie mir 5 Minuten Zeit?

Mein Gesundheits ABC steht für -
Alexandertechnik, Bowtech und Coaching.

BalancePRO®

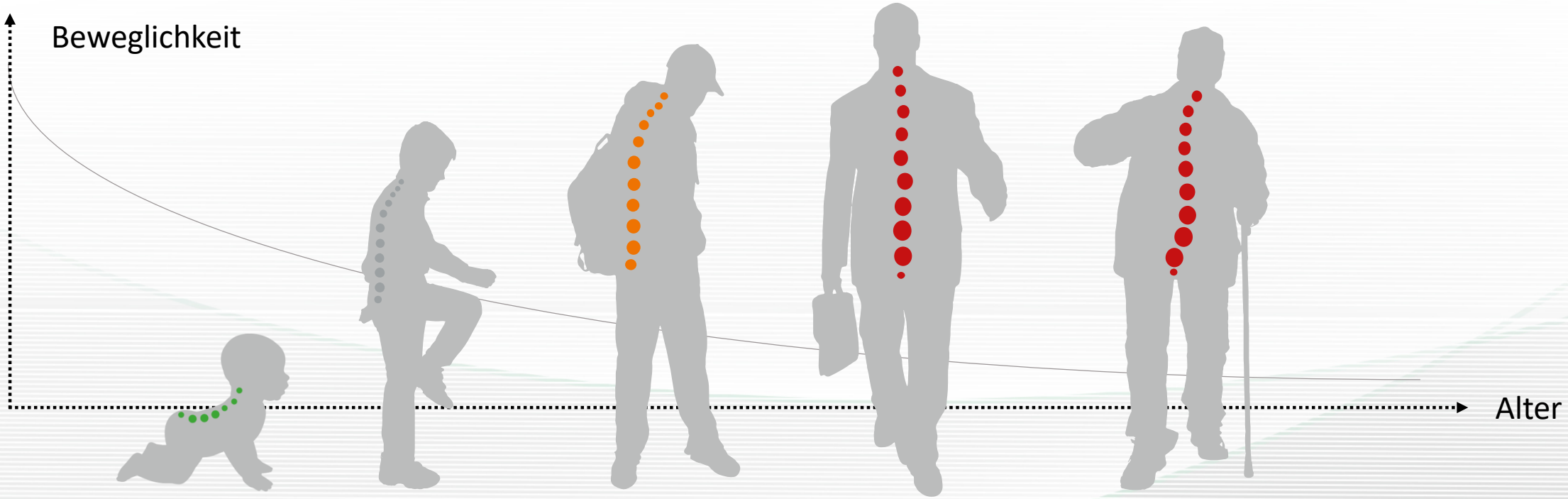
Das Balance-Problem

Meine Lösung für Sie

Das Gesundheits **ABC**

BalancePRO®

Das Balance-Problem veranschaulicht



Der Körper gerät immer mehr aus dem Gleichgewicht

BalancePRO®

Aus dem Gleichgewicht – warum?

Neugeborene starten mit maximaler Beweglichkeit ins Leben.

Nie wieder werden wir uns so leicht drehen können.

Beweglichkeit und „Haltung" verleihen uns Ausstrahlung.

Sie stärken unsere Psyche und unser Selbstbewusstsein.

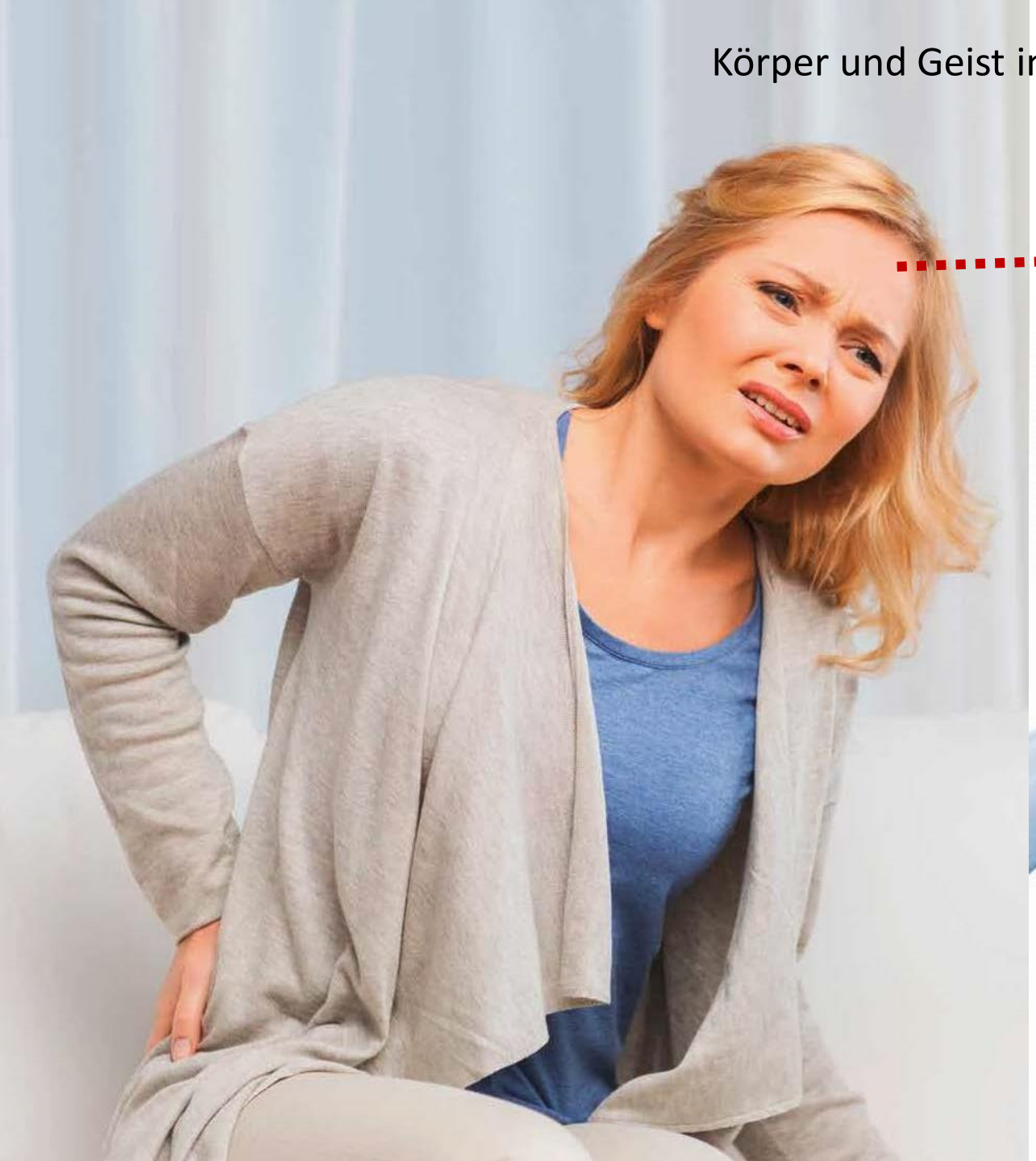
Durch äußere Umstände und unbewusst verlieren wir mit zunehmendem Alter unsere natürliche Balance aus starker Physis und damit verbundener starker Psyche.

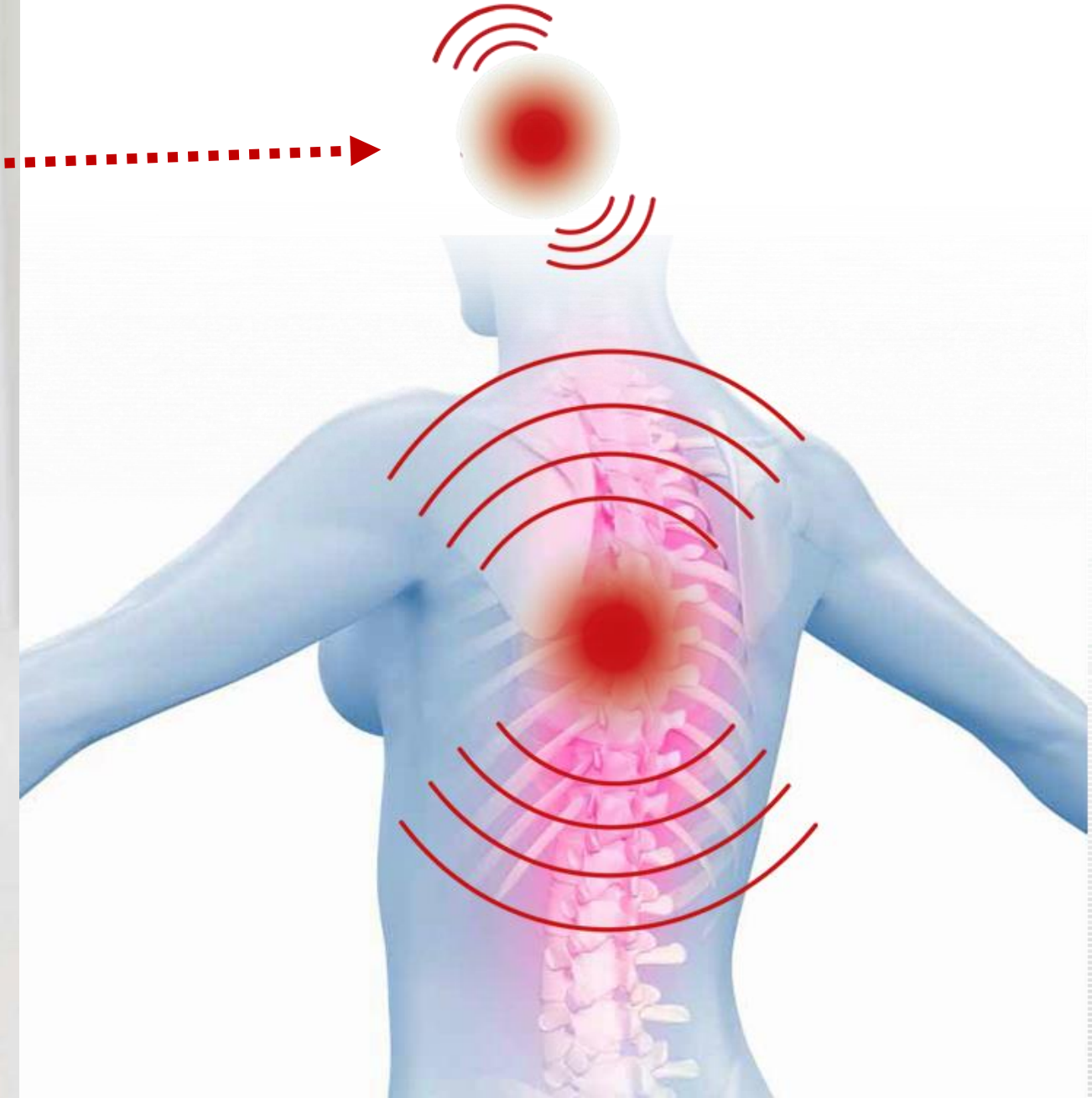
Im mittleren und hohen Lebensalter wird der Verlust von Beweglichkeit evident.

Der Verlust nimmt uns Lebensqualität, Jahr für Jahr mehr.

Wir verlieren an Körperkraft und Ausstrahlung.

Körper und Geist im **ROTEN BEREICH**





BalancePRO®

Das Balance-Problem

Meine Lösung für Sie

Das Gesundheits **ABC**

BalancePRO®

Fehler in Körpergebrauch und Bewegungen entlernen

Die psychische Seite

- Körpergefühl entwickeln
- Eigenwahrnehmung wiedererlernen
- Achtsamkeitsschulung für alle Lebensbereiche
- Körpersprache, Ausstrahlung, Souveränität, Authentizität und Status vermitteln

Balance

Die physische Seite

- Ursachenanalyse
- Spezifisches (Un-) Beweglichkeitsprofil
- Abstimmen von Verhalten und Verhältnissen
- Training – falsche Bewegungen „entlernen“, das Richtige zur Gewohnheit werden lassen

Integrierte Lösung durch mein **Gesundheits** ABC

Alexandertechnik, Bowtech und Coaching

BalancePRO®

Mein Handlungsansatz

Wie ich Ihrem Körper helfe – Gutes für die Physis –

- ✔ Gemeinsame Analyse Ihrer Ausgangssituation Individuelles Training
- ✔ Nachhaltiges Einstudieren
- ✔ gesundheitserhaltender Bewegungen Alterungsprozess verlangsamen durch gesunde
- ✔ Ernährung, Entgiftung, Entspannung und Förderung körperlicher Beweglichkeit (Telomerforschung)

Wie ich Ihrer Seele helfe – Gutes für die Psyche –

- ✔ Achtsamkeits-Training
- ✔ Positive Körpersprache entwickeln
- ✔ Vermittlung von mehr Ausstrahlung und Souveränität im Auftreten
- ✔ Alterungsprozess verzögern durch geistige Beweglichkeit

Rahmenbedingungen für meine Arbeit

- ✔ Die Lebenserwartung steigt
- ✔ Balance zwischen Arbeit und Leben
- ✔ Jugendliche Frische und Leistungsfähigkeit erhalten
- ✔ Hoher Stellenwert von gesundheitsorientierten Freizeitaktivitäten
- ✔ Wunsch nach Entspannung

BalancePRO®

Das Balance-Problem

Meine Lösung für Sie

Das Gesundheits ABC

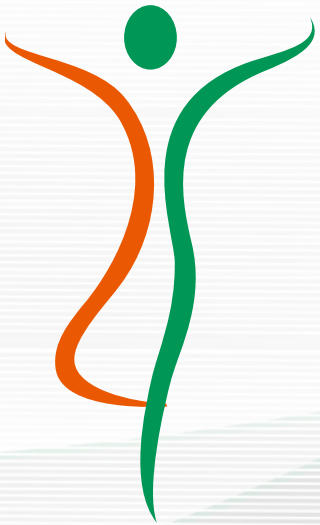
BalancePRO®

Das ursachenbasierte **Balance***PRO-Konzept:*

Mein Gesundheits ABC

Alexandertechnik, Bowtech und Coaching

- ✓ Beweglichkeitsplus
- ✓ Leichtigkeit in der Bewegung
- ✓ Energieeffizienz & Erschöpfungsprävention durch persönliche Wertschätzung und positive Abgrenzung
- ✓ Selbstverantwortung mit der Fähigkeit zur Hilfe aus sich heraus
- ✓ Selbstverstärkungseffekte
- ✓ Toolbox zum selbstbestimmten Erfolg mit Ihren eigenen Zielen
- ✓ Selbstläufer-Perspektive



Physis stärkt Psyche, Psyche stärkt Physis

BalancePRO®

Mobiles Balance*PRO*

Sie können aus gesundheitlichen Gründen nicht in meine Praxis kommen?

Sie haben eine Problemstellung, die sich besser bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz bearbeiten lässt?

Sie sind eine Kleingruppe und haben einen geeigneten Raum zur Verfügung?
Mit dem **mobilen** Balance*PRO* findet sich eine Lösung.

BalancePRO®

Meine Angebote für Sie – die Aufwärtsspirale!

Alexandertechnik, Bowtech und Coaching

- ✓ Achtsamkeitstraining
- ✓ Burnout-Prophylaxe
- ✓ Check-ups
- ✓ Entspannung
- ✓ Ernährung
- ✓ Ergonomie
- ✓ Faszientherapie
- ✓ Gesundheitsbewusstes Handeln
- ✓ Manuelle Therapie auf osteopathischer Basis

- ✓ Mobiles Balance*PRO*
- ✓ Rücken-Fitness
- ✓ Sehberatung
- ✓ Sitting-Disease-Prophylaxe
- ✓ Sprechtraining
- ✓ Stottertherapie
- ✓ Ursachenanalyse
- ✓ Verhaltenstraining

Körper und Geist im GRÜNEN BEREICH

BalancePRO®

Warum sollten Sie sich für mein Gesundheits ABC entscheiden?

…wegen meiner Alleinstellungsmerkmale

1. Individuelle und aktivierende Arbeit um die Balance wiederherzustellen.
2. Ursachen-Fokussierung ermöglicht Symptome zu beeinflussen.
3. Ich biete Ihnen ein für Sie personalisiertes Leistungsspektrum.
4. Richtiger Zugang durch langjährige Erfahrung.
5. Flexibilität! Entweder kommen Sie zu mir oder ich zu Ihnen.

BalancePRO®

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ich bin überzeugt, auch Ihnen zu der optimalen Nutzung Ihres Potentials verhelfen zu können. Sprechen Sie mich gerne an!

Sie erreichen mich unter:

Balance*PRO*
Sabine Tischer
Erbrichterweg 6
D-28357 Bremen

t: +49 (0) 176 2434 3954
e: tischer@balancepro.de
w: www.balancepro.de
f: facebook.com/alexandertechnikbremen

Mitgliedschaften:

Alexander Technique International

BOWTECH® The Original Bowen Technique

Gesundheitswirtschaft FÜR EINE GESUNDE REGION Nordwest