



KARIN ELISA SCHMID
COACHING FÜR MENSCH & TIER

Bitte gerne weiterleiten. Danke!

Liebe KundInnen, FreundInnen und Bekannte

Liebe Interessierte

Gemäss Bundesratsentschluss ist es auch der Gruppe Komplementär Praktizierender vorübergehend untersagt mit Menschen in direktem Kontakt zu arbeiten. Es bleibt also bis auf Weiteres nur die Möglichkeit telefonisch, schriftlich und virtuell miteinander zu kommunizieren.

BEWUSST SEIN BEWEGT Ganz wichtig für uns Alle in Phasen des körperlich oder räumlichen Eingeschränk-Seins ist regelmässiges Bewegen, so klein der zur Verfügung stehende Raum & Bewegungs-Radius auch sein mag. Für manch Ein|e unter uns ist dieses Innehalten und die neue Stille zusätzlich eine ganz neue Herausforderung an die Selbst-Verantwortung, insbesondere auch an die Eigen-Disziplin.

Feldenkrais Lektionen habe den tollen Vorteil, dass sie von ALLEN, gerade auch bei sehr eingeschränkten räumlichen und|oder körperlichen Verhältnissen im eigenen Rhythmus und mit individueller Intensität ausgeübt werden können: Liegend, Sitzend, Stehend und auch in Bewegung. Einzelne Lektionen lassen sich zudem sehr gut in kürzere Sequenzen aufteilen, wenn die Zeit mal knapp zum Üben ist.

Das Schöne zudem ist: **AUCH DAS GEGENTEIL IST RICHTIG!** Es gibt kein Richtig oder Falsch bei der Umsetzung der Übungen, es geht um Selbst-Wahrnehmung und -Bewusst-Sein, darum im eigenen Tempo und im Rahmen der individuellen Möglichkeiten neue Bewegungsabläufe für sich zu entdecken, zu erspüren und daraus neue LEICHTIGKEIT | BEWEGLICHKEIT | NEUES BEWUSSTSEIN für sich zu entwickeln.

Jetzt bietet sich die Gelegenheit die wunderbare Feldenkrais Atem- & Bewegungsübungen für sich zu entdecken, fürs Wohlbefinden, zur Stärkung und Schulung von Körper, Geist und Seele, für eine neue Achtsamkeit und ein neues Bewusst-Sein im Umgang mit sich selbst. Zum Dehnen, Strecken, zur Konzentration auf sich selbst, zum Angst- und Stressabbau und insbesondere zur Gesunderhaltung. Es bietet sich DIE Gelegenheit in positivem Sinne auf neue, vielleicht noch unbekannte Weise in sich rein zu horchen, bewusster zu atmen, sich innerlich und äusserlich zu stabilisieren und für sich selbst dabei nach und nach eine neue Leichtigkeit und Beweglichkeit zu entdecken.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass achtsame Bewegungen, eine positive Gesinnung, regelmässiges Meditieren und Ver-Trauen in sich selbst, sowohl eine messbar positive Wirkung auf das Immunsystem als auch auf unser Selbst-Bewusst-Sein haben. Zeiten in denen wir uns auf uns selbst besinnen müssen|können|dürfen und Körper|Geist & Seele in neuen Einklang finden, haben so auch viel kostbares Potential für Neues.

In wöchentlichem Abstand, werde ich bis auf Weiteres einzelne Lektionen zum Üben auf meiner Homepage aufschalten: www.karinelisaschmid.ch. Ich freue mich über ein konstruktives Feedback, über ein aktives, zahlreiches Mitmachen und Weiterempfehlen. Ich möchte auf diese Weise, in dieser schwierigen Zeit neuer Einschränkungen und der Rück-Besinnung auf sich selbst, etwas zum Erhalt resp. zum Entdecken von neuem Selbst-Bewusst-Sein und Beweglichkeit beitragen.

Für KundInnen|SportlerInnen|Schulklassen|Firmen|Institutionen & Individualist|Innen stelle ich bei Bedarf sehr gerne ein themenbezogenes Angebot zusammen – auch gesprochen und bebildert. Bitte nachfragen.

Danke fürs Weiterempfehlen und vielleicht auf schon bald in einem meiner Einzel- oder Klein-Gruppenkurse!

Ich wünsche Allen: Bleibt bitte gesund und seid achtsam, zu euch und miteinander.

Alles Gute und beste Grüsse, Karin Elisa Schmid



KARIN ELISA SCHMID | COACHING FÜR MENSCH & TIER

Methoden BFB FELDENKRAIS | BOWEN | KIEFER RESET | DORN | BODY & MIND CONTROL

Praxisräume Leimenstrasse 45 | CH-4051 Basel

Kontakt Tel. +41 (0)79 704 49 79 | karinelisaschmid@bluewin.ch | www.karinelisaschmid.ch

IBAN CH18 0840 1000 0634 3411 3 | Migros Bank