Alexa Bierlich
Körpertrainer & Haltungscoach
Zertifizierte HFT®-Trainerin

ALEXICA®-Intensivwochenende in der Sächsischen Schweiz

Thema und Beschreibung des Kursinhaltes:

„Körpergerechtes Laufen & aktives Entspannen“

Das Intensivwochenende ist didaktisch aufgebaut, in sich thematisch abgeschlossen und besteht aus drei verschiedenen Angeboten:

ALEXICA®-Körpertraining & Haltungscoaching

Diese intensive Trainingszeit vertieft Ihr bereits erworbenes *ALEXICA®*-Körperverständnis. An drei aufeinander folgenden Tagen lernen Sie, Ihre Bewegungsabläufe körpergerecht, geschmeidig und mit maximaler Leichtigkeit zu optimieren.
Unsere Füße und Gelenke können sich ausrichten und erholen, Verspannungen zurückgehen. Das Training ist eine Kombination aus Bewegung, Dehnung und Entspannung. Sie lernen, wie Sie möglichst natürlich, geschmeidig und kraftsparend laufen können.
Bei unseren Wanderungen können Sie das Gelernte gleich umsetzen. Ich bin stets für Sie da. Einfach mehr Freude am Laufen und Gehen!

HFT®-Naturschall

In einem Klang- und Frequenzbad können Sie die positiven Wirkungen und Selbstregulierungsprozesse am eigenen Körper erfahren.
Alle *ALEXICA®*-Trainingsstunden werden untermalt mit HFT®-Naturschall, der durch seine geordneten Frequenzen die Zellen stimuliert. Zwischen den Trainingseinheiten entspannen Sie im akustischen Hologramm.

Meditation mit Kristallen

Durch die bioenergetische Meditation begleitet Sie persönlich Katja Kapstadt.
Hier wird der Energiefluss auf allen Ebenen angeregt. Auch die Selbstheilungskräfte können ganzheitlich aktiviert werden. Für mehr Kraft, Gesundheit und Lebensfreude.

Angebote:

- *ALEXICA®*-Spezial-Training im HFT®-Naturklangbad (6 h)
- Trainings-Wanderung (2-4 h), je nach Wetterlage
- Persönliches, praxisorientiertes Coaching während der Wanderung und des Lauftrainings
- HFT®-Naturschall: Entspannen & Energie tanken im akustischen Hologramm (3-4 h)
- Meditation mit Kristallen (1 h)

Zeitraum:

Freitag 12.4. bis Sonntag 14.4.2024
1. Tag: Willkommen ab 16 Uhr, Start: 16.3o, Ende: 20.3o Uhr
2. Tag: Start: 9 Uhr, Ende: 20.3o Uhr
3. Tag: Start: 9 Uhr, Ende: 15 Uhr

0351 - 467 14 35 info@alexica-dresden.de
0160 - 93 14 73 93 www.alexica-dresden.de

Veranstaltungsort:
Physiotherapiepraxis Falke
01814 Reinhardtsdorf, Hauptstr. 33d
Sächsische Schweiz
www.praxis-falke.de
In der Physiotherapiepraxis Falke trainieren wir mit Blick auf die Kaiserkrone und den Zirkelstein, zwei
Highlights im Wandergebiet Sächsische Schweiz.
Bereits die Fahrt dorthin ist wie ein kleiner Urlaubsausflug.
Unsere Wanderungen in der Natur ermöglichen ein genussvolles, erfrischendes Auftanken.

Quartiere:
Die Quartiere buchen Sie bitte individuell.
Hier meine räumlich nah gelegenen Empfehlungen:

- Gasthof und Pension „Goldener Anker“ www.pension-goldener-anker.de
- Zirkelstein Gasthaus & Pension www.gasthaus-zirkelstein
- Gästehaus Kaiserkrone www.gaestehaus-kaiserkrone.de
- Panoramahotel Wolfsberg www.panoramahotel-wolfsberg.de

Verpflegung:

- Wasser, Tee und Kaffee sind vor Ort vorhanden und inklusive
- Samstagmittag: eine Suppe inklusive
- Gemeinsame Abendessen, 18 Uhr (nicht inkludiert)
- Mittagessen nach der Wanderung am Sonntag (nicht inkludiert)

Für das Mittag- und Abendessen reserviere ich uns einen Tisch.

Weiterführende Informationen
Haben Sie bereits Erfahrungen in der *ALEXICA®* bzw. der CANTIENICA®-Methode, werden Ihnen die Übungen wahrscheinlich etwas leichter fallen. Gewisse Vorkenntnisse sind also wünschenswert.
Andernfalls empfehle ich vorab eine Einzelstunde.
Zum Tagesabschluss nach dem Abendessen gibt es Entspannung in Form von Meditation oder HFT®-Naturschall.
Falls es stark regnen sollte, habe ich Angebote im Seminarraum.

Preise:
Seminargebühr 230 Euro

Das Team:
Alexa Bierlich: *ALEXICA®*-Körpertraining & Haltungscoaching, HFT®-Naturschall
Katja Kapstadt: Meditation www.katja-kapstadt.de

Anmeldung und Information:
Alexa Bierlich, 0351-4671 435, info@alexica-dresden.de
Sie erhalten von mir eine schriftliche Bestätigung.