

Jahresprogramm

Seminare mit dem



der Weg des Laufens

Ganzheitliches Gesundheitstraining

Sonntags 18-21 Uhr

- 28.Januar: **Füße/Knie/Hüften** befreien und anfangen durchs Leben zu schreiten und zu fliegen
- 25.Februar: **Augen und Ohren:** nach außen und innen klarsehen/auf-hören und neu beginnen
- 31.März: **Gewohnheiten:** identifizieren, bewerten, auslesen und neu justieren
- 28.April: **Stress-probleme** ursächlich verstehen und auflösen
- 26.Mai: **Rücken:** starkes Rückgrat aufbauen und erhalten
- 30.Juni: **Energie/Stimmung** anheben und bewahren
- 28.Juli: **Ernährung:** was nährt mich wirklich?
- 25.August: **Gewicht** verlieren -sich selbst gewinnen
- 29.September: **Berührung:** sich selbst und andere berühren
- 27.Oktober: **Lebenssinn** finden- zur Be-Sinn-ung kommen
- 24.November: **Frieden:** Zu-Frieden-heit- in Frieden sein
- 29.Dezember: **Glücklichsein** - Glück gehabt!?



Leitung: Sanna Almstedt (Jg. 1973)

Buchautorin von RunDo, sowie Run Do-Instructor, Godopädin, ambitionierte Läuferin und Triathletin, Achtsamkeitscoach, Kursleiterin Glück, ganzheitliche Gesundheitsberaterin, ganzheitliche Sehtrainerin, Gewichtcoach, Beraterin Ernährungspsychologie, Kursleiterin Waldbaden, Klavier-, Gesangs- und Flötenlehrerin, Shiatsu-therapeutin, Yogalehrerin, frühkindliche Reflexintegrationstrainerin, Umwelt- und Naturschützerin, Mutter eines 28-jährigen Sohnes und einer 7-jährigen Pflögetochter

Anmeldung: 0151/50765066 oder sanna@sannatorium.de

Wo: Göttingen, genauer Ort wird kurz vorher bekannt gegeben, da er abhängig von der Teilnehmerzahl variieren wird

Kosten: 30-90 Euro nach Selbsteinschätzung (Teilnehmerzahl berücksichtigend!), einzeln oder als Jahrestaining ermäßigt buchbar

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Themen auf www.run-do.de