

# Seelensport® mit Sonja

**“Bewege deinen Körper & stärke deine Seele”**  
ist der Leitsatz von SeelenSport®.

SeelenSport hilft dir

- deine Gefühle zu erkennen und ihnen Raum und Zeit zu geben
- dich körperlich bewusst zu spüren
- deine Gefühle durch Bewegung auszudrücken
- stärkende Gefühle zu erzeugen
- durch positive Affirmationsgeschichten und -sätze negative Gedankenmuster zu transformieren
- deine Beweglichkeit, Kondition und Koordination zu verbessern



Wir trainieren in Sportbekleidung, barfuß oder mit rutschfesten Socken auf einer Matte ohne Zusatzgewichten - nur mit deinem Körper. Das Training kann immer auf deine momentane Fitness angepasst werden.

**Termine:** Freitags, 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.

**Uhrzeit:** 10 – 11:30 oder 15:30 – 17:00 Uhr

Die Termine können auch einzeln besucht werden.

**Ort:** Verein Kraft für Leben KFL, Speckbacherstraße 30, 6020 Innsbruck

**Kosten:** 15€ für KfL Mitglieder, 20€ für Nicht Mitglieder

**Anmeldung:** Bei Sonja unter 0664 6218219 oder [sonja.scheurer@gmx.at](mailto:sonja.scheurer@gmx.at)

Gruppe mit max. 4 Personen

**Leitung:** Sonja Scheurer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Mehr Infos unter [www.sonja-scheurer.at](http://www.sonja-scheurer.at)