



JÜRGEN NONNENMACHER

Dipl. Psych., Körpertherapeut, ISMAKOGIE-Lehrer

Aufrechte Haltung – Bessere Gesundheit – Strahlendes Aussehen

SITZEN GEHEN STEHEN

Der Alltag wird zur Übung, wenn wir das, was wir sowieso schon tun, einfach ein kleines bisschen anders machen.

Als Dipl. Psychologin zeichnet sich Jürgen Nonnenmachers Arbeit vor allem durch einen wesentlichen Punkt aus: Entschleunigung.

Seine ruhige Art und Weise zu sprechen und zu wirken, schaffen Raum und Zeit für verspannte und überlastete Körperstrukturen sich unmittelbar zu entspannen. Bereits nach der ersten Anwendung entsteht ein befreites Körpergefühl.

E-Mail: jn@j-nm.de

BIRGITTA KÜRTÖS

M.A. der Sportwissenschaften, Gesundheitstrainerin und Yogalehrerin mit eigener Praxis seit 2005 und leitet Ayurveda- und Seminarreisen.

Als Coach und Präventionstrainerin ist sie in ihrer aufbauenden und fördernden Art herausragend. Sie ist fokussiert, zielgerichtet, lösungsorientiert und verfügt über die Fähigkeit lösende Impulse auf körperlicher, geistiger und mentaler Ebene zu setzen.

Yoga, Meditation und Mentaltechniken sind wichtige Werkzeuge ihrer täglichen Arbeit. Ihr besonderer Ansatz ist die Synthese aus Körperarbeit und mentalen Selbsthilfestrategien. Dadurch gelingen Entspannung und Regeneration leicht, umfassend und anhaltend.

Erfolg, Vitalität und Lebensfreude sind das Ergebnis.

JOYASAN

Birgitta Kürtös M.A.
Praxis für Prävention
Im Näheren Grund 30
71563 Affalterbach

+49 7144 816 031
info@joyasan.de
www.joyasan.de
www.gesundheit-ist-ein-ergebnis.de



ENTDECKE DIE KRAFT DEINER INNEREN WEITE

MIT YOGA, KÖRPERARBEIT UND MENTALTRAINING





TERMINE

2020: 24. – 31. Mai • CASA EL MORISCO

2021: 12. – 19. September • CASA EL MORISCO

SEMINARHAUS

www.casaelmorisco.com

LEISTUNGEN

- 7 Tage Wohlfühl- und Erholungsurlaub
- Begleitung durch erfahrene Reiseleitung: Yogalehrerin & Körpertherapeut
- Tägliche Praxis: Yoga, Meditation, Achtsamkeit
- 1 Workshop: Einführung in Mentaltechniken
- 1 Workshop: Einführung in Ismakogie
- 60 min p.P. Einzelarbeit ISMAKOGIE zum Auflösen von Fehlstellungen
- Optional zusätzliche Einzelstunden buchbar

SEMINARKOSTEN

€ 450 p.P. / Termin

Zzgl. Anreise und Unterbringung

*Gleich
anmelden!
Wir freuen
uns auf Dich.*

YOGA, MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Yoga ist ein wunderbares Werkzeug sich selbst besser kennenzulernen. Yoga selbst ist ein Prozess, der mit der 1. Übungseinheit beginnt.

Mehr Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Flexibilität sind die äußeren Früchte meines Tuns. Meditation ist ein Dialog zwischen der inneren und äußeren Welt. Ruhe und Stille in einer lauten Welt finden ist eine Kraftquelle für Vitalität und Frieden.

Achtsamkeit hilft im HIER und JETZT anzukommen. Das JETZT ist der einzige Zeitpunkt, Veränderung(en) zu bewirken. Sanfte Achtsamkeitsübungen sind ein Weg bei sich anzukommen und Yoga und Meditation tiefer zu erfahren.

WORKSHOP – EINFÜHRUNG IN MENTALE SELBSTHILFETECHNIKEN

Wir beschäftigen uns mit einfachen Methoden, wie wir im Alltag schneller, leichter und besser entscheiden können – was tut mir gut und was lass ich besser. Es spielt keine Rolle, ob es sich dabei um Fragen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld handelt.

ISMAKOGIE

Lösen von Blockaden.

Vom Abbau zum Aufbau

- Verspannte Muskeln schmerzen
- Falsch belastete Gelenke verschleifen

Die Muskulatur wird so trainiert, dass ein dynamisches Gleichgewicht entsteht. Wirbel, Gelenke, Muskeln und Nerven werden optimal aufeinander abgestimmt.

Dies erlaubt, in jeder Lebenslage des Alltags unsere Gesundheit zu fördern. Die beinahe unsichtbaren Bewegungen können jederzeit und überall ausgeführt werden. Bei der Arbeit, am Computer, an der Kasse wartend oder auch im Sitzen – beim Essen, beim Fernsehen oder im Meeting.

Ganz ohne Studio oder Geräte und ganz ohne zusätzlichen Aufwand an Zeit und Geld.

Durch die Haltungs- und Bewegungslehre ISMAKOGIE