

Yoga

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise verbessert sich durch die Aktivierung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen bei den Asanas die Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Kinderyoga

Beim Kinderyoga wird das Körpergefühl sowie Grob- und Feinmotorik, Wahrnehmung und Selbstbewusstsein der Kinder gefördert...Mit gezielten Übungen aber auch Geschichten, Liedern und Tänzen wird jede Yogastunde für dein Kind ein wunderbares Erlebnis!

AromaTouch Technik

Kombiniert alte u. moderne Heilungsmethoden

- Stärkung des Immunsystems
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems u. Stressminderung
- Linderung von Entzündungsreaktionen im Körper
- Tiefenentspannung und Regeneration

Bei der AromaTouch Technik werden 8 Ätherische Öle auf die Energiezonen der Wirbelsäule und der Fußsohlen aufgetragen und durch sanfte Berührung stimuliert. Die reinigende, ausgleichende, entzündungshemmende und regenerierende Wirkung der CPTG-zertifizierten Öle wird durch die besondere Handtechnik verstärkt. Die AromaTouch Technik wurde von Dr. David K. Hill entwickelt und zielt darauf ab, den Auswirkungen von Stress, Toxinen, Entzündungsreaktionen und einem Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems entgegenzuwirken.

Dauer. ca. 1 Stunde / 45.-

Kinesiologie / Energetik

Mit Balancieren von Haltung und Energie optimieren Sie die Funktion des körpereigenen Selbstheilungssystems. Wenn Sie die energetischen, spirituellen, geistigen, emotionalen und verhaltensbedingten Aspekte Ihrer gesamten Persönlichkeit in Harmonie bringen, begünstigt dies die Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen und es verbessert ihre Lebensqualität und Gesundheit.

Preis: 12,- je Person / 12,- je Paar / 24,- je Dreier

Klangreise/ Klangmeditation

Klangreisen sind geführte Meditationen, bei denen verschiedene Klanginstrumente zum Einsatz kommen. Entdecke die faszinierende Klangwelt und erfahre Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die Klangmeditation bietet eine Möglichkeit, den Alltag für eine kurze Zeit hinter sich zu lassen, Stress abzubauen, inneres und äußeres Gleichgewicht wieder herzustellen, Kreativität zu fördern und Lebensenergie wieder neu aufzutanken. Nimm dir Zeit für dich und entspanne dich in der Welt des Klanges.

Dauer ca. 1 Stunde 12,- Pro Person



Betty`s Lieblingsplatz ist ein Ort, wo du deinem Körper etwas Gutes tun kannst, dein Geist zur Ruhe kommt, es ist ein Ort, der deiner Seele gut tut. Du hast bei mir die Möglichkeit in die Welt der reinen Ätherischen Öle einzutauchen, kannst die wunderbare AromaTouch Technik genießen oder die "Kraft der Natur" zur Unterstützung deiner Gesundheit nutzen...Entspanne dich bei Klangreisen und Meditationen, nimm dir "Eine kleine Auszeit vom Alltag".....



Termine bitte nach Vereinbarung. Wenn du Fragen hast oder mehr über die Angebote in Betty`s Lieblingsplatz wissen möchtest, melde dich gerne!

Angebote:

- AromaTouch Technik
- Kinesiologie / Energetik
- Narbenentstörung mittels Phonophorese
- Yoga für Kinder und Erwachsene
- Klangreisen/ Meditationen für Kinder und Erwachsene
- Unabhängige Produktberaterin von DoTERRA
- Verkauf von CPTG - zertifizierten Ölen
- Ringana 100% reine Naturprodukte und Nahrungsergänzungsmittel

Betty`s Lieblingsplatz

Bettina Mitterbacher

Klagenfurterstraße 191

9462 Bad St. Leonhard

E-Mail: Lieblingsplatz22@gmail.com

<https://www.facebook.com/Betty`s-Liebingsplatz>

Tel.: 0660 5543159



Betty`s Lieblingsplatz



Kraftort für Körper, Geist und Seele