



Liebe Gesundheitsorientierte,

eine außergewöhnliche und verrückte Zeit braucht **außergewöhnliche Maßnahmen und stabilisierende Momente**. Diese ermöglichen es Ihnen, so Vieles wieder in ein persönlich als „richtig“ empfundenes und stärkendes Licht zu rücken.

**In meinen Kursen, Retreats, Seminaren, Gesundheitscoachings und Behandlungen, biete ich solche stärkenden und kraftvollen Momente an.**

„**Gönne dir**, dich selbst zu stärken und aufzutanken“. Dies beginnt bei der Förderung deiner eigenen körperlichen und seelischen Widerstandskräfte. Dabei gilt es, die Immunabwehr, Resistenzkraft und Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Mut, Vertrauen, Zuversicht und viele weitere Resilienzkräfte zu fördern.

**Als Gesundheitslotsin und Motivationscoach lade ich Sie gerne zu einem persönlichen kostenfreien Beratungsgespräch ein. Rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie eine Mail.**

**Überblick:**

**1. Umfangreiches Kursangebot** (Yoga, Rückentraining, Pilates, smoveyWalk) in Gröbenzell und Bad Aibling – **auch in den Sommerferien** (Termine und Preise auf Anfrage)

**2. Yoga – Einzigartige Kraft und Stärke** (5 Tage Retreat) vom **20.-25. September** im Bio- und Wellness-Hotel Höflehner Schladming Dachsteingebiet

**3. 7 Tage Aufenthalt im Seeblick-Fachkurhaus am Bodensee zu einem begleiteten Gesundheits- und Stoffwechsel-Reset** (bei Stress, Immunschwäche, Schlafproblemen, Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates uva.) - **ab 5 Personen**

**4. Faszination Yoga** – zweitägiges Seminar in Bad Aibling 21./22. November

**5. Stress-Coaching „Wege aus der Überforderung“** – Date mit deinem Körper, individuelle Begleitung

**6. Body&Life-ReBalance mit smovey – Der Weg (zurück) zu körperlicher Stärke, Flexibilität und Belastbarkeit, Förderung der Resistenz- und Resilienzkkräfte**, optimales Stressmanagement – zweitägiges Seminar am 17./18. Oktober in Speyer

**7. Grundlagen-Seminar Online - funktionelle Anatomie und Faszien**

31. Okt und 12. Dez. Eine wunderbare Chance den eigenen Körper kennen und verstehen zu lernen und gleichzeitig das Training mit den Vibrosings smovey zu entdecken – Ein Refresh für alle die bereits bei meinen Grundlagen-Workshops Anatomie, Rücken, Faszien und Bewegungslehre teilgenommen haben.

**8. Regelmäßige Online-Vorträge zu Gesundheit, Lifestyle und Lebensfreude**

ab Oktober 2020

Charisoma - Christiane Sasse

Weiherweg 50

82194 Gröbenzell

Telefon: +49 175 5618026

Email: [anfrage@charisoma.de](mailto:anfrage@charisoma.de)

[www.charisoma.de](http://www.charisoma.de)

[Datenschutzerklärung](#)