

Dein 21 Tage Guide Moving Neck Pain 2 Power

Jetzt starten -> <https://kursmodule.movingpain2power.com>

Mit diesem Coupon „MNP2Pspezial“ kann man von einer **50% Ermässigung** profitieren. Einlösbar bis spätestens 30. Oktober 2023.

Hast du manchmal Nackenschmerzen während oder nach der Arbeit?

Ich war selber lange von chronischen Nackenschmerzen betroffen und möchte die lange Leidenszeit für andere verkürzen.

Zudem wollte ich für meine bestehenden und früheren Klient*innen eine Möglichkeit schaffen im Selbststudium, die bereits gemachten Erfahrungen mit der AlexanderTechnik zu vertiefen und aufzufrischen.

Wir scheitern oft daran, Nackenschmerzen langfristig zu verändern, da wir Veränderungen nur eine kurze Zeit aktiv angehen und sobald die Schmerzen weniger werden, vergessen wir die aktive positive Veränderung weiterzuführen.

Genau diesem Problem auf dem Weg zu langfristiger Veränderung von Nackenschmerzen, möchte ich mit diesem online Basiskurs entgegenwirken.

Für wen?

In erster Linie für alle, die an chronischen Nackenschmerzen leiden!

Der Kurs ist zudem für Menschen geeignet, die Erfahrung mit andere Körperarbeiten haben und die AlexanderTechnik kennen lernen möchten. Sich mit seinen eigenen Bewegungs- und Haltungsmustern auseinandersetzen und in ihrem Prozess weiterkommen wollen.

Für alle, die noch keine Erfahrung mit Körperarbeit haben, es jedoch satt haben, ständig Nackenschmerzen zu haben, bietet dieser Kurs ein erster Einstieg in die Arbeit mit sich selber und kann erste Veränderungsprozesse in Gang bringen.

Aufbau

Der Basiskurs ist so aufgebaut, dass in jeder Woche ein Thema behandelt wird, wie das auch in den AlexanderTechnik-Sitzungen oft der Fall ist. Danach werden alle Themen integriert und es entsteht ein ganzheitlicheres Bild von der Arbeit mit sich selbst im Alltag.

Ziel

Längerfristig, weniger bis keine Nackenschmerzen mehr zu haben. Es stecken mehr als 15 Jahre Erfahrung dahinter und ich wollte es so gut und einfach wie möglich für dich machen, einen Prozess in Gang zu setzen und dranzubleiben.

Zu Beachten

Bei starken oder akuten Beschwerden empfehle ich, vorab einen Arzt zu konsultieren und dich zu erkundigen, was er im Moment von etwas mehr Bewegung und Achtsamkeit im Selbststudium hält. Erfahrungsgemäss ist die AlexanderTechnik eine ideale Ergänzung zu herkömmlichen Massnahmen wie Physiotherapie, Massagen, Cranio. Als Prävention für Sportler*innen oder auch als Rehabilitation nach einer Operation, um längerfristig keine Fehlhaltungen zu entwickeln und zu fördern.

Unterstützung

Du sollst wissen, dass ich für dich erreichbar bin und dich auf deinem Weg gerne unterstütze. Während dem 21-Tage-Guide kannst du mich per eMail erreichen oder 3 x 30 min. Klärungs- und Unterstützungsgespräche per Zoom beanspruchen (inklusive) -> buche diese direkt auf meiner Webseite und wähle das „kostenlose Kennenlerngespräch“ aus.

Wenn du nicht sicher bist, ob dieses Angebot etwas für dich ist und du mehr darüber erfahren möchtest, kannst du ein erstes kostenloses Kennenlerngespräch vereinbaren. Lass mich wissen, was dich daran hindert, deine Nackenschmerzen aktiv und selbständig zu verändern. Manchmal ist es bloss ein Glaubenssatz, der im Weg steht.

Feedback

Für Rückmeldungen bin ich immer offen und freue mich, mehr zu lernen und mein Angebot stetig zu verbessern. Von meinen Kolleg*innen erhielt ich bereits wertvolle Rückmeldungen, die ich sogleich integriert habe.

Gemeinsam

Früher dachte ich, alles alleine schaffen zu müssen, doch heute weiss ich, dass nur gemeinsam ein wunderbares Werk vollbracht werden kann. Es ist schön, nicht alleine unterwegs zu sein und gemeinsam zu wachsen, zu erfahren, sich auszutauschen.

Gerne möchte ich dich dazu animieren den 21 Tage Guide gemeinsam mit deinem Partner*in, deinen Kindern, deiner*m Freund*in, einer Gruppe Arbeits- oder Studienkolleg*innen zu machen und euch dabei zu motivieren und auszutauschen.

Denn genau dafür habe ich dieses Angebot geschaffen, damit wir mehr mit uns selber und miteinander in Kontakt kommen und uns austauschen. Aufkommende Fragen und „Aha“-Erlebnisse miteinander teilen und längerfristig gemeinsam neue und förderliche Alltagsgewohnheiten etablieren. Zudem ist es so wertvoll, wenn man sich gegenseitig daran erinnern kann, denn jede neue Gewohnheit braucht dieses „sich erinnern“ und Zeit.

Jetzt starten -> <https://kursmodule.movingpain2power.com> und von der **50% Ermässigung** profitieren.

Ich freue mich auf dich.

Cécile
Dein persönlicher AT-Coach

**Moving NECK
Pain 2 Power**

21 TAGE GUIDE

CHF 257.-
CHF 148.50
gültig bis 31. Okt. 23

Disc.
**50%
OFF**

mit Coupon:
MNP2Pspezial