



RESET & REGULATE

BEWEGUNG, ATMUNG & NERVENSYSTEM

22. – 27. November 2026

PROGRAMM

Sonntag, 22.11.

07:30 - 08:15 Uhr: Aktive Mobility
16:15 - 17:00 Uhr: Nervensystem regulieren

Montag, 23.11.

07:30 - 08:30 Uhr: Haltung & Atmung
16:15 - 17:00 Uhr: Aktive Mobility

Dienstag, 24.11.

07:30 - 08:30 Uhr: Haltung & Atmung
16:15 - 17:00 Uhr: Atementspannung

Mittwoch, 25.11.

07:30 - 08:15 Uhr: Aktive Mobility
21:30 - 22:15 Uhr: Nervensystem regulieren
für einen entspannten Schlaf

Donnerstag, 26.11.

07:30 - 08:30 Uhr: Haltung & Atmung
16:15 - 17:00 Uhr: Aktive Mobility

Freitag, 27.11.

07:30 - 08:30 Uhr: Haltung & Atmung
16:15 - 17:00 Uhr: Atementspannung

(Änderungen am Programm vorbehalten)



Eure Kursleiterin: Lisa Gülder

Ich bin Physiotherapeutin (B.Sc.) mit eigener Praxis „Körpergefühl“ in der Grafschaft Bentheim in Niedersachsen, Deutschland – mein Schwerpunkt liegt auf den Themen Beckenboden und Körpermitte. Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung gehören für mich untrennbar zusammen, und genau das möchte ich euch diese Woche mitgeben: Übungen, die sich gut anfühlen und die ihr auch zu Hause gerne weiterführen dürft.

www.lisaguelker.com • info@lisaguelker.com

