



SiLENTFLOW Coaching

für Sportler und alle Menschen, die sich etwas Gutes tun möchten
und Ziele haben

Mein stetes Interesse am menschlichen Körper (im yogischen Sinne: physisch, astral, kausal)
in Form, Funktion und Leben als
Mittler, Möglichkeit und Geschenk

... sowie meine Erfahrung aus ...

etwa 15 Jahren Leistungssport und
etwa achtzehntausend Schülerkontaktstunden als Yogalehrer

... für konkret Dich verbunden. Erweitere Deinen Horizont und steigere Deine Leistungsfähigkeit sinnvoll
und effektiv. Konkret durch ...

- ▶ Atemschule: Aufbau, Weite und Stille
- ▶ Muskulärem, mentalem und faszialem Training und darin der
- ▶ Optimierung von Kraftübertragung, -multiplikation und Gelenkmobilität sowie
- ▶ Trainingstheoretisch optimierten Amplituden und Frequenzen von An- und Entspannung und
- ▶ Die Verbesserung Deiner körperlichen Intelligenz, Gesamtspannung und Heilungsfähigkeit. Weiterhin
- ▶ Achtsamkeits- und Fokussierungsübungen, die – einfach – zu den erprobt weltbesten zählen
- ▶ Tiefenentspannung in Theorie und Praxis sowie Schlafberatung
- ▶ Ernährungcoaching
- ▶ Sportmedizinische Beratung
- ▶ Einem Netzwerk u.a. zahlreicher Körpertherapeuten (Entgiftung, Energetik, man. Therapie,, ...) sowie
- ▶ Schnittmengen aus weiteren Qualifikationen meines Werdegangs.

Weitere Informationen und individuelle Konsultation auf Deine Anfrage.

Aus yogischer Sicht ist unser, ist *Dein* Körper das Abbild des Universums, in dem All-Es
und der Angelpunkt für Harmonie und Ausgleich bzw. Gesundheit und Heil-Sein ist.

Was ist der wirkliche Sinn des Körpers, der (irgendwann) zerfällt? Was bedeutet es, in sein
jetziges, körperliches Potential hineinzuwachsen? Entfache und ruhe, fließe und sei! und
steigere Dein Bewusstsein für Leben. Du – gleich, und doch neu.