

Starke Haltung - Starke Kinder



Foto Credit: Karin Ahamer Photography

Kindern aufrechte Haltung, Beweglichkeit &
Körperbewusstsein schenken

★ Wer bin ich?

Mein Name ist Elisabeth Kirchmair (Jahrgang 1975). Ich bin seit 23 Jahren Körpercoach, Cantienica-Trainerin (einziger Senior Teacher Österreich's, www.cantienica.com), Yogalehrerin (RYS 800), Ausbilderin, Unternehmerin

(www.elisabethkirchmair.com; www.studio-korneuburg.com) und Mutter einer Tochter im Volksschulalter.

✪ **Warum dieses Projekt?**

Teil meiner Passion ist es, schon im Kindesalter die Grundlagen dafür zu schaffen, den eigenen Körper wahrzunehmen, spüren und „richtig“ bedienen zu lernen.

Die Kinder profitieren durch:

- Ein besseres Verständnis für ihre eigene Anatomie, für aufrechte Haltung: was ist „gerade“?
- Gezielte Konzentrations- und Atemübungen: wie bleibe ich auch in einer lauten Klasse / vor Schularbeiten / in Stresssituationen ruhig? Wie kann ich mich „pushen“, aber auch „runterbringen“?
- Ihren neuen Einfluss auf die Haltung ihrer Bezugspersonen, - und wiederum umgekehrt: Haltung ist ein Familien-Spiegel!
- Erhöhtes Körper- und Selbstbewusstsein: wer sich gut spürt, ist besser gefeit vor äußeren Einflüssen (Mobbing, Fremdwahrnehmung, Medien).
- Erhöhte Selbstkompetenz für ihre eigene Gesundheit: ich kann und muss selbst dazu beitragen, mich gesund zu erhalten!

✪ **Möglichkeiten für UnternehmerInnen:**

- Buchung von Workshops für die Kinder in der Schule oder im Studio Korneuburg (einzelne Klassen oder klassenübergreifend): Workshop-Einheit (50 Minuten) 180,-€ inkl. 20% USt.
- Etablierung einer regelmäßigen Kinderstunde in der Schule oder im Studio.
- Miteinbeziehung der Eltern und Bezugspersonen („Familienturnen“) im Rahmen von Familien-Workshops: für die optimale Haltung ist es nie zu früh! – Aber auch nie zu spät!
- Die Ausgabe ist als Sponsoring steuerlich absetzbar.
- Positiver PR-Faktor durch Nennung in Medien.

✪ Wenn Sie **Interesse** daran haben, unsere Kinder beim Wachsen zu ihrer vollen GRÖSSE zu unterstützen, dann schreiben Sie mir bitte unter contact@elisabethkirchmair.com

Aufrechte Grüße!

E. Kirchmair

Korneuburg, im April 2023

