



RAUS AUS DEM ALLTAG -  
REIN IN DIE WELT VON KI-DO.

WEGE ZU DEN QUELLEN DER ENERGIE

# Ki-Do



## DIE TÄGLICHEN

# 8 Ki-Dos

- Das Programm von KIDO Lifemanagement zur **Entschleunigung** und **Ressourcenaktivierung** im Alltag
- Ein **auf die Person abgestimmtes** Bewegungs-, Energie- und Mentaltrainingsprogramm
- Sanfte **Bewegungs- & Meditationsformen** und Atmungstechniken zur Beruhigung, Energiegewinnung und zum Spannungsabbau
- einfach, praktisch, ganzheitlich und **für Sie** maßgeschneidert

[WWW.KIDO.AT](http://WWW.KIDO.AT)

Mag. Haris G. Janisch  
0664/ 14 12 430 oder  
[info@kido.at](mailto:info@kido.at)





# DIE TÄGLICHEN 8 Ki-DOs

## NUTZEN:

Gesund bleiben und Ressourcen gewinnen

Freisetzung von psycho-physischer Ressourcen im Alltag zur Bewahrung der gesunden Mitte, trotz des modernen stressreichen Alltages.

- "bewegter Alltag"
- "Kurzoasen im Alltag" zur Erholung
- Bewusstseinskultivierung eines gesunden Lebensstils

## METHODE:

Die eigene Stressspirale erkennen, umkehren und nutzen

Nach einem 2-stündigem Beratungsgespräch werden die 8 Ki-DOs für jede/jeden individuell erarbeitet und in Übungseinheiten optimiert:

- nützliche KIDO Bewegungen für den Alltag
- Energiegewinnung durch KIDO Atemtechniken
- Meditationstechniken, um das Gehirn zu entschleunigen
- Mentaltraining mit Affirmationen als Treibstoff der Gedanken

Ein Bewegungssystem nach sportwissenschaftlichen Kriterien:

- Mobilisierung aller Gelenkssysteme
- Kräftigung & Dehnung der wichtigsten Haltemuskulatur
- Ausdauertraining für das Herz-Kreislaufsystem
- Übungen für ein ökonomisches Atemminutenvolumen
- Energieübungen als Nahrung für das GEKO System
- Techniken zur psychophysischen Erholung

## ZIEL:

Selbstvertrauen und Energie

Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein durch Verstehen Ihrer Stressdynamik und wecken Ihrer eigenen Heilungsressourcen im GEKO-System (Geist & Energie & Körper & Organismus).

Die Übungen sind ein „täglich, kleiner Kurzurlaub“ - eine Oase zum Energietanken um den Herausforderungen des Alltags zu trotzen.

Preis auf Anfrage!

Der Preis setzt sich aus der Anzahl der Trainingseinheiten und der Kreation der individuellen Übungen unterschiedlich zusammen.

