

Gesundheit für Körper, Herz und Seele

Jeder Schritt, jede Handlung, aber auch jeder Gedanke hat die Macht, dich, deinen Körper und deine Seele, positiv oder negativ zu beeinflussen. Ein altes indianisches Sprichwort besagt, dass zwei Wölfe in unserem Herzen gegeneinander kämpfen. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Der andere ist der Wolf der Lebensfreude, der Hoffnung und der Liebe. Welcher der beiden Wölfe wird den Kampf wohl gewinnen? Der, den Du fütterst!

So wie unsere Stimmung jeden Tag variiert, so flexibel und vielfältig ist auch mein Training mit dir. Körper, Herzenergie und Seele bilden die Basis meiner Einheiten und dürfen im Einklang miteinander sein.

Bevor dein Training losgeht, starten wir mit einem ausführlichen Erstgespräch, bei dem wir uns kennenlernen. So kann ich mich zu 100% auf dich und dein persönliches Anliegen konzentrieren. Wir streben nicht nach Perfektion, sondern Wachstum. Ein Prozess, der genau auf dich abgestimmt wird. Mein ganzheitlicher Trainingsansatz umfasst viel mehr als nur Hanteln!

Du profitierst von einer großen Vielfalt rund um das funktionelle Ganzkörpertraining: Ein Training, das hauptsächlich mit deinem eigenen Körpergewicht stattfindet. Effektive Trainings- und Sportutensilien, wie verschiedene Bälle, Therabänder, Balancierbretter (Balance Pads), Mobility Sticks, Yogagurte und -blöcke und vieles mehr schaffen bei Balance-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen zusätzliche Motivation und gezielte Trainingsreize. Der TheraBogen stellt einen weiteren wohltuenden Gegenpol zur traditionellen Gerätelandschaft in Fitnessräumen dar.

Vorteile des Einzeltrainings

- Verantwortung für dich und deinen Körper übernehmen
- Größere Chance, deine persönlichen Anliegen zu erreichen und deine Träume zu erfüllen
- Langfristige Trainingsbegleitung (begrenzte/limitierte Kundenanzahl)
- Langjährige Trainings- und Berufserfahrung basierend auch auf Selbsterkenntnis
- Hohes Einfühlungsvermögen und Intuition rund um dein persönliches Anliegen
- Weniger Ziel- und Leistungsorientiertheit, sondern mehr Prozess- und Gesundheitsorientierung
- Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele
- Energetische Zusammenhänge verstehen lernen

Ich freue mich über dein Interesse, deine Buchung oder deine Fragen telefonisch +43 676 9793282 oder per Mail training@rolandeder.at

Herzlich,
Roland

Dipl. Gesundheitstrainer

Metnitztalweg 6, 9061 Klagenfurt-Wölfnitz
+43 676 9793282
training@rolandeder.at
www.rolandeder.at

Volksbank Klagenfurt
IBAN AT82 4213 0901 0000 4374
BIC VBOEATWWKLA
UID ATU68719666