

STÄRKE KÖRPER & SEELE BEWUSST MIT DER KRAFT DER GEFÜHLE.



In den neuen atmosphärischen **PROBST WEIN-Räumen** und im Weinberg kannst du im geschützten Rahmen SeelenSport® erleben.

Mein Angebot umfasst:

- **Schnupperstunden,**
- **Einzel- und Gruppentrainings** und
- eine **individuelle persönliche SeelenZeit.**

Darüber hinaus biete ich im Zusammenhang mit **Betrieblicher Gesundheitsförderung** Unternehmen und Verwaltungen **interaktive Vorträge und Workshops** an. Diese richten sich an **Führungskräfte und Mitarbeitende**, die Verlust Erfahrungen erlitten haben und **ihre Resilienz ganzheitlich neu beleben** wollen.



Willst Du mehr über SeelenSport® erfahren?
Vereinbare mit mir ein persönliches
Vorgespräch in Markt Nordheim,
telefonisch oder über einen Videocall.

KONTAKT

✉ **E-Mail**
seelensport@probst-wein.de

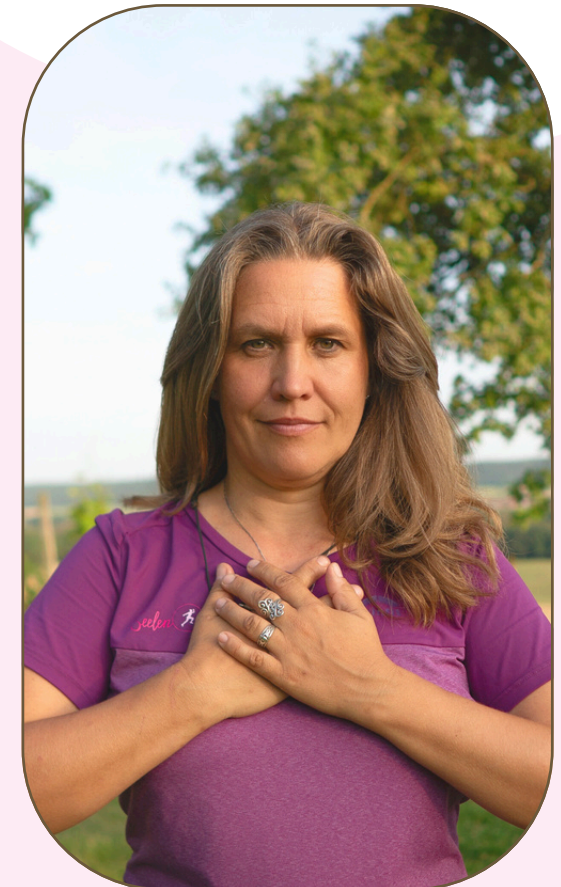
☎ **Telefon**
0049 165 99 51 45

🌐 **Webseite**
www.seelensport.at
www.probst-wein.de

📍 **Adresse**
Markt Nordheim 95a
D-91478 Markt Nordheim

SeelenSport®

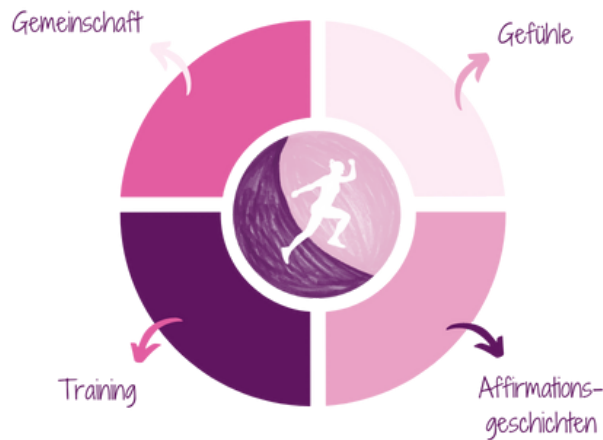
MIT
**CLAUDIA
FRÖSE-PROBST**



WAS IST SEELENSPORT® ?

SeelenSport® ist ein **gefühlsgerechtes Bewegungskonzept**. Es verbindet auf einmalige Weise körperliches Training und Gefühle mit **ermutigenden Hintergrundgeschichten**.

SeelenSport® ist **Gesundheitsförderung** auf allen Ebenen. **Es stärkt gleichermaßen die bewusste Körperwahrnehmung und seelische Gesundheit.**



Bei **regelmäßiger Anwendung** kann körperlichen **Symptomen** wie beispielsweise Verspannungen, Rückenschmerzen, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen oder Erschöpfungszuständen **präventiv entgegengewirkt** werden.

Der Verlust eines Menschen, eines Tieres, der Arbeit, der Wohnung oder der Gesundheit **ist oft mit starken Emotionen verbunden**.

Speziell entwickelte Bewegungsübungen von SeelenSport® helfen dabei, diesen körperlichen **Ausdruck zu geben** und **kräftigende, stabilisierende Gefühle aktiv zu erzeugen**.

**TU DEINEM KÖRPER ETWAS GUTES,
DAMIT DIE SEELE LUST HAT,
DARIN ZU WOHNEN.**

ÜBER MICH

Ich bin Claudia Fröse-Probst, Diplom Pädagogin (Univ.), (M.A.) European Master in Health Promotion, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness und habe 22 Jahre als Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement gearbeitet.

2024 ließ ich mich nach mehreren sehr einschneidenden Verlusterfahrungen zur **SeelenSport®-Trainerin** ausbilden.

Meine Trainings und Begleitungen unterstützen dabei, **selbstbestimmt und beherzt mit Verlusterlebnissen und Trauerwellen umgehen** zu können.

