

Zurück zur natürlichen Beweglichkeit

Mobilität als Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit und Vitalität



Eine Masterclass von MITO  

Nutzen Sie als Therapeut, Arzt, Coach oder Gesundheits- experte die Kraft der Bewegung für ihre Kunden?

Bewegung gibt allen Systemen des Körpers Impulse zur Heilung und sollte daher integraler Bestandteil jeder Therapie sein. Unser Körper hat sich mit und für Bewegung entwickelt. Dabei muss eine tägliche Bewegungsroutine **weder zeitaufwändig noch kompliziert** oder anstrengend sein. Denn Bewegung ist zwar komplex, aber nicht kompliziert.

Gemeinsam mit Tim Böttner von Think Flow Grow haben wir unsere erste digitale Masterclass für Endkund:innen entwickelt. „Zurück zur natürlichen Beweglichkeit“ ist ein digitaler Kurs, der einfache zu folgende Bewegungsroutinen enthält, die via Smartphone-App oder Browser überall und zu jeder Zeit in 5 bis 15 Minuten durchgeführt werden können. Der Kurs ist der Coach-To-Go!

Die Bewegungsroutinen orientieren sich an der neuromotorischen Entwicklung und integrieren Atmung, Achtsamkeit und alle Sinne in natürliche Bewegungskompetenz.

Als Schnupperversion haben wir den **Light Kurs** entworfen mit 8 kompakten Mobilitätsroutinen. Wir empfehlen den **Complete Kurs**. Er enthält neben 18 Routinen auch wertvolle Hintergründe zum Körper und Gewohnheiten, um gesunde Bewegung in den Alltag und Beruf zu integrieren. Das Ziel ist es, dass Klient:innen auf der Reise „Zurück zur natürlichen Beweglichkeit“ nicht nur mobiler werden, sondern auch die eigene Körperlogik verstehen und damit Expert:in für den eigenen Körper werden.



Abbildung 1: Alle Systeme des Körpers profitieren von Bewegung

Der Kurs hilft ihnen als Therapeut:

- Kunden ohne Mehraufwand einen ganzheitlicheren Ansatz zu bieten
- Nachhaltigere Ergebnisse zu erzielen, da Klient:innen mehr körperliche und mentale Energie für Veränderung haben
- Bessere Therapieerfolge, da Klient:innen das Körpergefühl und die Atmung verbessern und ein Verständnis für die Regulation des Nervensystems erlangen
- Heilungsblockaden zu lösen, da Verspannungen reduziert werden
- Besserer Nährstofftransport, da Bewegung alle Organe, sowie Blut- und Lymphfluss stimuliert
- Bei erfolgreicher Vermittlung eine zusätzliche Einnahmequelle zu generieren
- Wenn Sie den Kurs selbst absolvieren, haben Sie alle Effekte im eigenem Körper

Im Kurs lernen die Klient:innen:

- Beweglich, mobil und stark zu werden und bleiben, egal in welchem Alter
- Richtige Atmung
- Umgang mit Stress zu verbessern
- Endlich eine Bewegungsroutine zu erlernen und als Gewohnheit zu etablieren
- Körpergefühl zu verbessern
- Gesunde Bewegungsgewohnheiten in Alltag und Beruf zu integrieren
- Die eigene Bewegungsroutine zusammenzustellen

Zurück zur natürlichen Beweglichkeit

Mobilität als Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit und Vitalität



Eine Masterclass von MITO  

Diese Mobilitätsroutinen helfen:

- Haltung verbessern
- Leichter und geschmeidiger bewegen
- Gelenks- und Wirbelsäulengesundheit verbessern
- Schmerzen reduzieren
- Körperlichen und emotionalen Stress reduzieren
- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zu verbessern
- Gehirn zu optimieren und produktiver arbeiten
- Gleichgewicht und Augen verbessern
- Lymphsystem und Entgiftung zu unterstützen
- Darm, Kreislaufsystem, Organe und Hormone regulieren

Wir wünschen uns, dass alle Menschen die Kraft der Bewegung für sich nutzen können, um ein Leben voller Energie und Vitalität zu führen.

Infos zum Kursleiter: Tim Böttner



Tim Böttner ist ganzheitlicher Health, Fitness und Lifestyle Coach. Er ist Sportwissenschaftler und Ingenieur und hat dutzende nationale und internationale Aus- und Weiterbildung in den Bereichen Training, Therapie, Coaching und Ernährung absolviert. Mit Think Flow Grow kombiniert moderne Wissenschaft und praktische Erfahrungen mit der Weisheit der Natur und alternativen Traditionen zu einem ganzheitlichen, ursachenorientierten und integrativen Ansatz.

Haben Sie Fragen bezüglich des Kurses?

Schreiben Sie Tim Böttner direkt an tim@thinkflowgrow.com

Mehr zum Konzept des Kurses finden Sie auf seiner Website thinkflowgrow.com



Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein

Unsere Naturstoffprodukte von orientieren sich an dem Ursprung des Lebens und der Kraft der Natur. Das erreichen wir durch die Einhaltung unseres Prinzips Causa Logica. Zurück zum Ursprung, zurückkehren zu uralten Naturgesetzen.

Durch unsere breit gefächerte Produktpalette möchten wir Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen unterstützend zur Seite stehen. Die Produkte wurden von unserem Wissenschaftsteam und unseren Ärzten entwickelt. Wir achten auf höchstmögliche Qualität und Bioverfügbarkeit. Für dein gesundes Leben, denn jeder Mensch verdient es gesund zu sein.

Haben Sie Fragen zum Kauf des Kurses oder weitere Fragen?

Schreiben Sie uns gerne direkt an akademie@mitocare.de

Besuchen Sie uns gerne online auf mitocare.de