

# FEELGRENZENLOS

BEWEGUNG MIT GEFÜHL



“

Mir liegt es am Herzen, dich mit Bewegung durch deine schwere Zeit zu begleiten. Ich selbst habe mich durch viele Tiefs gekämpft und u. a. den Tod meines Vatis verkraften müssen. Sport war dabei immer mein Anker.

## Manuela Heinze

Gründerin von feelgrenzenlos

SeelenSport®-Trainerin | Fitness | Faszien | Functional | Personal Trainer

## SeelenSport® in Berlin

SeelenSport® vereint Elemente unterschiedlicher Sportarten (u. a. Kickboxen, Yoga, Pilates) und verbindet sie mit Gefühlen. Im Training benennst du deine Gefühle (Trauer, Wut, Schmerz, Angst, ...) und drückst sie über Bewegungen aus. So schenkst du deinen Gefühlen den nötigen Raum, löst sie für den Moment auf, erzeugst angenehme Gefühle und stärkst deinen Körper, Geist und Seele.

Positive Affirmationen begleiten jede Bewegung. Durch regelmäßiges Training verankern sich diese, sind in schwierigen Situationen schneller abrufbar und fördern so deine Resilienz im Alltag.

### SeelenSport® ist etwas für dich, wenn du ...

- ... einen Verlust (u. a. Todesfall, Trennung) verkraften musst.
- ... dich oft in belastenden Situationen befindest.
- ... dich präventiv um dich kümmern möchtest.

Manuela Heinze, Kanzowstraße 8, 10439 Berlin  
[www.feelgrenzenlos.de](http://www.feelgrenzenlos.de) | [manu@feelgrenzenlos.de](mailto:manu@feelgrenzenlos.de) | +49 1577 1595562



# FEELGRENZENLOS

BEWEGUNG MIT GEFÜHL

## So läuft ein SeelenSport® - Training ab

Wir beginnen das Training mit einer Einstimmung, mobilisieren den Körper und spüren gezielt in uns hinein: Welche Gefühle und Gedanken sind im Moment da? Wie fühlst du dich gerade?

*"Mein Partner ist gestorben und ich bin nur noch wütend auf das Leben!"*

*"Ich habe Angst, den Anforderungen im Job nicht gerecht zu werden."*

*"Ich bin permanent gestresst und schaffe es nicht, abzuschalten."*

Im Training führst du die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durch. So kräftigst du deine Muskulatur und verbesserst Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen sind mit positiven Affirmationen verknüpft, benannt nach Sternbildern oder kraftschöpfenden Symbolen. Diese Affirmationen begleiten die einzelnen Bewegungen innerhalb einer Übung und helfen dir dabei, Zugang zu deinen Gefühlen zu finden. Das Ziel ist es, mit stärkenden Gefühlen aus dem Training zu gehen.

- Wut rausboxen und emotionales Gleichgewicht herstellen
- Von der Angst abgrenzen und innere Stärke erzeugen
- Hilflosigkeit wegstreifen und Umstände annehmen lernen

Wir beenden das Training mit einer Entspannung und spüren nach: Welche Gedanken und Gefühle sind jetzt da? Was hat sich verändert? Was nimmst du für dich mit?

- Körperreise; Progressive Muskelentspannung; Autogenes Training

## Deine Trainingsoptionen



Einzeltraining



Gruppentraining und Workshops  
zu ausgewählten Themen

(Umgang mit Trauer, Stress, Einsamkeit)



Manuela Heinze, Kanzowstraße 8, 10439 Berlin  
[www.feelgrenzenlos.de](http://www.feelgrenzenlos.de) | [manu@feelgrenzenlos.de](mailto:manu@feelgrenzenlos.de) | +49 1577 1595562

