

Das Leben bewegen - Ihr Projekt 2021



Das Leben aktiv zu gestalten fordert von uns allen im wahrsten Sinn des Wortes „Beweglichkeit“. Untrennbar entwickelt sich unsere Lebensenergie in und mit unserem Körper in Kombination mit der inneren Haltung – unsere Essengewohnheiten bestimmen täglich die „Grundsubstanz“, unsere Gedanken und Gefühle prägen die emotionale Flexibilität und das bewegte Training reduziert unsere Ängste, stärkt unseren Lebensmut, stoppt die Stresshormone, macht uns durch Endorphine (Glückshormone) glücklich und schlau, verlangsamt unseren Alterungsprozess und verkürzt die Erholungszeit. Dieses alte Erfahrungswissen ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt.

Die Akademie an den Quellen und der Sportdienstleister WechselZone machen für Sie „Das Leben bewegen“ 2021 möglich!

Mit positiver Psychotherapie und individuell abgestimmten Bewegungsprogrammen (Gehen/Laufen, Rad fahren, Schwimmen, Athletik, Yoga, Kraftsport) eröffnen wir Ihnen Chancen für dauerhafte Gesundheit und Neuorientierung. Zusätzlich können Sie in kleinen Gruppen wandernd, laufend und schwimmend Naturerlebnisse teilen.

An Bergpässen scheiden sich „die Sportsgeister“. Wer wirklich Grenzen sprengen will kann uns auf einer Trekkingtour im Himalaya über einen der höchsten Pässe der Erde begleiten! „Ich habe mich selber übertroffen und bin sprachlos“ sagte ein Teilnehmer mit ehemals Ängsten und hohem Blutdruck.

Sollten Sie sich angesprochen fühlen und Ihr Leben bewegen wollen, melden Sie sich bitte unter WechselZone info@wechselzone.eu oder Claudia Christ info@akademie-quellen.de mit Name, Mobilnummer, Mailadresse – wir melden uns in wenigen Tagen mit weiteren Einzelheiten.



Die **Akademie an den Quellen** wurde 2010 von Claudia Christ und Ferdinand Mitterlehner gegründet. Nach dem Motto „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“ (franz kafka) begleiten wir Menschen auf drei verschiedenen Ebenen:

Psychotherapeutische Praxis – persönliche Begleitung in herausfordernden Lebenslagen mit den Schwerpunkten Burnout, Psychokardiologie und Männer. Lehre – Ausbildung von Ärzten und Psychologen zum Psychotherapeuten/in, Psychosomatische Grundversorgung. Wichtig sind die Begeisterung und Neugierde, den eigenen Horizont zu erweitern. Coaching – knifflige Situationen bringen auch unerkannte Potentiale zum Vorschein. Wir coachen Einzelpersonen, Teams und Führungskräfte.



Die **WechselZone GbR** ist ein in Wiesbaden ansässiger Sportdienstleister mit den Schwerpunkten Training – Regeneration – Gesundheit.

Zu den Leistungen der WechselZone gehören individuelle Trainingseinheiten- und Programme für Triathleten, sowie für Schwimmer aller Klassen – vom Anfänger bis zum Profi.

Darüber hinaus bietet die WechselZone Gesundheitsfördernde Sportprogramme für Menschen in Neuorientierungsphasen an. Der richtig

angewandte Sport kann in fast allen Lebenslagen helfen wieder ein gesundes und selbstbewusstes Leben zu führen.

Abgerundet werden die WechselZone Programme mit sogenannten Regenerationsreisen in den Himalaya nach Nepal. Mittlerweile bietet die WechselZone i.d.R. zwei bis vier Touren im Jahr auf das „Dach der Welt“ an.