



*gelebte Gradlinigkeit*



## Körpertraining mal ganz anders

Über das Zurückbesinnen auf unsere körperliche Symmetrie und Gradlinigkeit können wir lernen, uns neu aus- und aufzurichten. Dadurch gewinnen wir verlorengegangene Bewegungsfreiheit zurück.

Schmerzen, Verspannungen und eingeengte Gelenke können gelöst werden, Muskelschwäche wird entgegengewirkt.

Das Training ist ideal zur Stärkung und Aktivierung der Beckenboden-, Core- und Rückenmuskulatur, optimiert die Bein-, Fuß und Hüftstellung und dient der Ausrichtung von Schultern, Armen und Brustkorb sowie der Gradlinigkeit der Wirbelsäule.

### **Christine Muncke**

Bewusste Körperarbeit  
Friedensstraße 30, 69121 Heidelberg  
06221 40 86 10 • 0176 642 642 46  
info@christine-muncke.de  
[www.gelebte-gradlinigkeit.de](http://www.gelebte-gradlinigkeit.de)





## **Bewusstheit, Haltung & Entfaltung für Dich & Deinen Körper**

In meiner Arbeit geht es darum, Bewusstheit für unseren Körper zu fördern und gezielt unsere Haltung zu optimieren. Unser Körper bekommt so die Chance sich zu entfalten, um mehr Freiraum zu erlangen und sich beschwerdefreier bewegen zu können.

Es handelt sich nicht um eine neue Methode oder Trainingsweise, sondern um Selbstermächtigung im Sinne von Selbsthilfe. Für jeden von uns, unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel.

Symmetrie und Gradlinigkeit im Körper sowie die physikalischen Gesetze helfen uns dabei. Deshalb arbeite ich nicht medizinisch oder sportwissenschaftlich, sondern naturgesetzlich.

