

BAREFOOT MOVEMENT



CAMOLATA
WWW.CAMLATA.COM



WAS IST BAREFOOT MOVEMENT?

Viele Beschwerden und Zivilisationskrankheiten resultieren aus falschen Lebensgewohnheiten. Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Hinzu kommt die tägliche Belastung durch Stress und der überwiegende Aufenthalt in geschlossenen Räumen.

Barfuss laufen ist die natürliche Fortbewegung des Menschen und hat wissenschaftlich erwiesen vielfältige, positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

BARFOOT MOVEMENT ist ein innovatives Konzept für mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude und beinhaltet Elemente aus Training, Achtsamkeit, Entspannung und Mentalcoaching.

BAREFOOT MOVEMENT ist viel mehr als barfuss laufen und kann selbstverständlich auch mit Schuhen praktiziert werden.

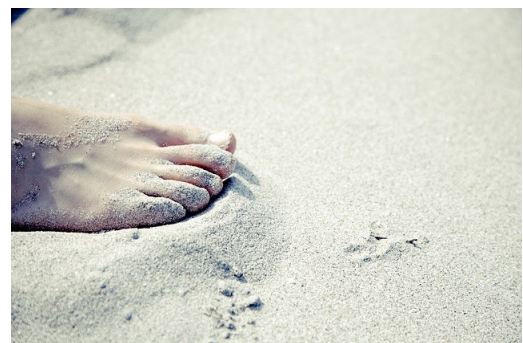
FLEXIBEL UND INDIVIDUELL

BAREFOOT MOVEMENT besteht aus einzelnen Bausteinen, die flexibel miteinander kombiniert werden können. Es ist für Menschen jeden Alters und jeder Fitness-Stufe gleichermaßen geeignet und kann individuell auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden.

GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

BAREFOOT MOVEMENT ist ein neues, innovatives Konzept für mehr:

- Entschleunigung und Ausgeglichenheit
- Sinnliche Wahrnehmung äußerer physikalischer Reize
- Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Resilienz, Erdung und Belastbarkeit
- Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit
- Förderung des Gleichgewichtssinns und Sturzprophylaxe
- Entgiftung und Stärkung des Immunsystems
- Empathie
- u.v.m.



BAREFOOT MOVEMENT



ÜBERALL EINSETZBAR

BAREFOOT MOVEMENT ist einfach zu erlernen und kann überall eingesetzt werden:

- Indoor und Outdoor
- Am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- Barfuss und mit Schuhen



UNSER ANGEBOT

Wir bieten Ihnen Vorträge, Kurse und Coachings

- In unserem Seminarzentrum
- Als Exklusiv-Seminar in Ihrem Unternehmen
- In Form eines individuellen Einzel-Coachings

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Gerne senden wir Ihnen unsere ausführliche Informationsbroschüre.

KONTAKT

CAMLATA
Thomas Nawoth
Obergasse 13 | 34302 Guxhagen
Tel.: 05665 92 90 266 | 0175 809 20 86
willkommen@camlata.com

WEB

Weitere Informationen zu BAREFOOT MOVEMENT und unsere anderen Angebote finden Sie auf unserer Homepage

www.camlata.com