

Ihre Vorteile meines Angebotes:

- Sie bleiben gesund und fit
- Sie erfahren Wege zu Ihrer Mitte als Brücke zum Erfolg
- Sie genießen Entspannung und Entschleunigung
- Sie entdecken noch ungelebte Ressourcen und Möglichkeiten
- Sie pflegen Ihre positive Einstellung zum Leben
- Sie haben Spaß an der Bewegung
- Sie erleben mehr Freude durch die ganzheitliche Körperarbeit
- Sie sorgen für Ihr Alter mit Sport und kranialer Arbeit vor
- Sie steigern Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit
- Sie erfreuen sich an einer beweglichen Wirbelsäule
- Sie schaffen einen Ausgleich zu Ihrer sitzenden beruflichen Tätigkeit
- Sie beugen Problematiken der Wirbelsäule vor
- Sie bereiten sich auf überdurchschnittliche Outdoor-Aktivitäten und Reisen vor
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie trainieren gesünder für Ihre künftigen sportlichen Ziele
- Sie werden bei Wettkämpfen schneller
- Sie erreichen nach Verletzungen rascher wieder Ihr volles Leistungsniveau
- Sie regenerieren sich besser



Mache das, was du gerne machst.

Habe Spaß an dem, was du tust.

Als Personal Coach arbeite ich ganzheitlich. Darunter verstehe ich die einzigartige Kombination von sportwissenschaftlicher Trainingsberatung, unterschiedlichen Massagetechniken und Cranial Fluid Dynamics.

Diesen einmaligen Ansatz finde ich außergewöhnlich spannend.
Sie auch?

Dann rufen Sie mich an!
Ich freue mich auf Sie.



Mag. Angela
Horak

A - 1140 Wien
Penzingerstraße 93
+43 (0) 676 - 511 41 29
office@angela-horak.net
www.angela-horak.net



Mag. Angela
Horak
Bewegt zu Balance



Bewegt zu Balance

Cranial Fluid Dynamics (CFD)

CFD ist eine Methode, die Dynamik des cranialen Flusses zu erspüren und mittels Berührung den Prozess zu innerer Balance zu begleiten.

Medizinische Massagen

Wirkungsvolle Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreize – Wohlgefühl für Körper, Seele, Geist. Als Massagemethoden erhalten Sie bei mir klassische Heilmassage, Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Akupunkt-Massage nach Penzel, Fußreflexzonen Massage, Tiefenmassage nach Dr. Marnitz, Breuss - Dorn Massage.

Sportwissenschaftliche Trainingsberatung

Ich berate Sie bei ihrem Training auf sportwissenschaftlicher Basis und erstelle 1x pro Monat eine individuell angepasste Trainings-Empfehlung.

Workshops und Kurse

In meinen Workshops und Kursen begleite ich Sie zu einem bewegten Leben in Balance oder individuell als Ihr ganzheitlicher Personal Coach. In diesem Rahmen biete ich 1 und mehr Tages Touren, geführte Mountainbike Reisen, Fahrtechniktraining, Bewegte Balance am Rücken der Pferde, Balanceaktionen, Indoor-Wintertraining.

Ich schätze an meiner Berufung...

... sowohl vorbeugend, als auch nachsorgend arbeiten zu können. Es erfüllt mich mit Freude, Menschen zu „richtiger“ Bewegung anzuregen, auf dem Bike, beim Laufen, beim Schwimmen oder Nordic Walken. Etwaige auftretende Muskelverspannungen löse ich gerne mit den von mir angebotenen Massagetechniken und Cranial Fluid Dynamics in Wohlgefallen auf.

Weitere Infos und Details zu meinem Angebot entnehmen Sie bitte meiner website: www.angela-horak.net