



Aus- und Fortbildungen



- Rückenfit & Bauch, 2009
- Schamanisches Arbeiten, Seminar 2009, Wien
Leitung: Lisa Biritz
- Passives Yoga – Praktiker, 2005/2009, The Sunshine Networkingassociation with The International Society of ThaiYoga, Ausbildung bei Egon Kronfuss
- Kid Fit, 2007
- Aerobic- & Wellness Convention Wien
2005, 2006, 2007
- Relax, 2006, Übungen für Yoga, Meditation, Phantasiereisen, QiGong
- Yoga, 2006, Atemtechniken, Yogastellungen / Asanas, Tiefenentspannung, Autosuggestionstechniken
- Zen-Gym, 2006, Atemübungen, Zen-Gymnastik, Zen-Meditation
- Polar Nordic Walking Symposium, 2006
- Aqua Fit, 2006 HK–Training und Muskelkräftigung im Wasser
- Nordic Walking Instructor, 2005, Nordic Walking Organisation Bad Tatzmannsdorf
- Fitness- und Gesundheitstrainer, 2004-2005, WIFI Wien

Mitglied der Nordic Walking Organisation Austria (NWO) seit 2005

Zusammenarbeit mit

Dr. Walter Meznik, Facharzt f. Innere Medizin, Tel.: 01-707 27 47

Mag.^a Elke Hauser, Klin. Psychologin Tel.: 0664-218 48 30 elke.hauser@utanet.at



Kontakt: Florian Heumayer

www.florian-heumayer.at condorman@gmx.at Tel.: 0699 – 14 900 325



***Ausdauer- und Krafttraining
Wirbelsäulengymnastik
Nordic Walking
Gewichtsreduktion
Entspannungstraining
Passives Yoga
Schamanische Reisen
und vieles mehr***

EINZELTRAINING UND GRUPPEN



Florian Heumayer
Fitness- und Gesundheitstrainer
Nordic Walking Instructor
Passives Yoga - Praktiker
ausgebildet in schamanischen Techniken

Komm mach mit!



Passives Yoga

Erlebe und genieße eine Einzelsitzung!

Deine Energie kommt in Fluss,
deine Seele erlangt Harmonie.

Nimm dir Zeit, um ganz zu werden, um zu schwingen.

**Unabhängig von deinem Alter ermöglicht dir
Passives Yoga ein tiefes Loslassen
auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele.**



Fitness- und Gesundheitstraining Einzel oder in der Gruppe

- **Wirbelsäulengymnastik**; richtig heben, tragen und bewegen im Alltag
- **Krafttraining** mit und ohne Geräte
- **Ausdauertraining** Indoor und Outdoor (Joggen, Radfahren,...)
- **Körperbewusstsein** und Körperempfinden schulen
- **Gewichtsreduktion** mit Bewegung
- **Mentale Techniken, Ernährung, Koordination**
- **Entspannungstraining**
- **Nordic Walking** für Anfänger und Ausgleichssportler sowie bei bestehenden Vorschädigungen von Gelenken wie Hüfte, Knie, Wirbelsäule, ...



Schamanisches Reisen

Schamanische Methoden ermöglichen es dir, drängende Fragen in deinem Leben zu beantworten. Dies geschieht mit Hilfe der Kraft der dich umgebenden Geister und Wesenheiten aus der Natur, aus dem Tierreich und aus den Elementen.

Erlebe das Wirken von Krafttieren während einer schamanischen Reise, eine wohltuende Räucherung mit Pflanzen, Harzen u.a., erlebe die Natur um dich in ganz anderer Form und entwickle ein intensives Naturbewusstsein und Naturempfinden.