



# FIT in 5<sup>®</sup>

Workout for your Soul.

## Bodymental Training für Trainer, Coaches und Berater



Wer sich wohl fühlt, fühlt sich geborgen  
Wer sich geborgen fühlt, kann sich entspannen  
Wer entspannt ist, kann sich öffnen.

### Die 3 Komponenten unseres Systems



**Der Geist** lernt und entscheidet nach bewährten Gedankenmustern aus dem Bewusstsein.

**Der Körper** erlebt, spürt und speichert Emotionen im Körperbewusstsein.

**Die Seele** kommuniziert aus dem Unterbewusstsein. Sie schöpft aus einer universellen Quelle der Fülle.

In unserer schnelllebigen, von ständiger Veränderung geprägten Zeit, fühlen sich viele Menschen wie der Hamster im Rad. Ängste, Frust und Ohnmacht sorgen für Spannung und Widerstand. Als natürlicher Selbstschutz werden unsichtbare Mauern errichtet oder eine Rüstung angezogen.

Wollen wir Menschen begeistern für neue Projekte, Prozesse, Innovationen, brauchen wir Menschen, die sich wohlfühlen.

### Wahrer Wohlstand kommt von innen.

Die innere Stimme motiviert zu Wohlstand, Wohltat und Wohlgefühl.  
(Das Lied „Die Stimme“ bringt es auf den Punkt.)

Wenn wir diese Botschaft regelmäßig mit dem Körper in unser Bewusstsein **bewegen**, erleben wir eine Veränderung unserer inneren und äußeren Haltung.

### vom Opfer zum Schöpfer und mit Freude gestalten!

Schon einfache Körperübungen

- Halten die Wirbelsäule geschmeidig
- Beleben den Kreislauf
- Erzeugen eine freudige Schwingung
- Bringen geistige Ablenkung
- Regen das kreative Potential an
- Sorgen für Entspannung und Begeisterung
- Fördern Gemeinschaft



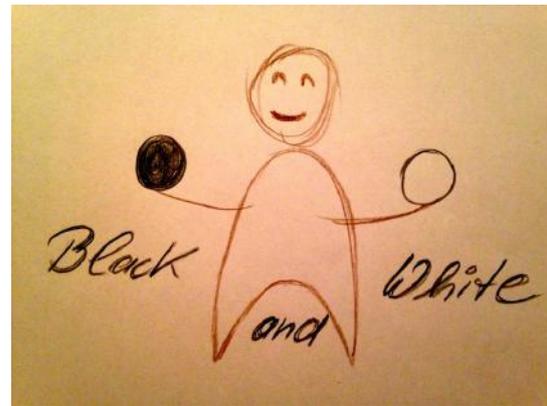
- Arbeitet mit 5 einfachen Bewegungsmustern, die jede/r leicht ausführen kann
- Beinhaltet eine Wohlfühl-Information
- Dient einem bestimmten Zweck

Diese 5 Übungen können Sie sofort anwenden.



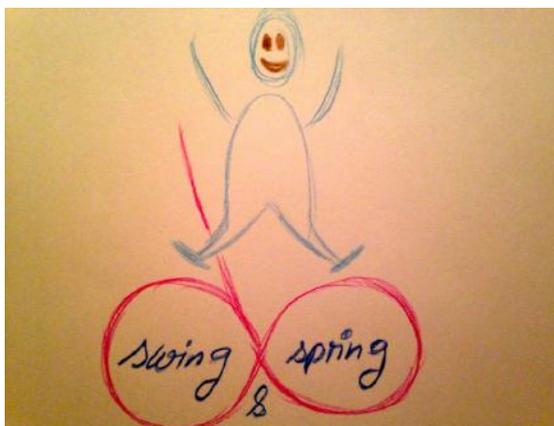
Diese Übung sorgt besonders für Wohl-Stand.  
Sie stärken die eigene Wertschätzung.

Diese Übung dient ebenfalls dem Wohl-Stand.  
Damit erreichen Sie Balance.



Diese Übung fördert das Wohlgefühl.  
Hier finden Sie Entspannung und inneren Frieden.

Diese Übung ist eine Wohltat.  
Kreativität kennt keine Grenzen.



Diese Übung ist ebenso eine Wohltat.  
Energie und Begeisterung bringen Sie in Schwung.

# Tipps zur Anleitung

---

## Was immer geht als Einstieg in die Körperebene

- Anfassen, z.B. streichen, klopfen, kneten
- Schütteln

Das baut Hemmschwellen ab und der Körper reagiert sofort mit Freude.

## Die Übungen

1. Sorgen Sie für die Komfortzone  
Jede Übung funktioniert im Sitzen und im Stehen.  
Lenken Sie die Aufmerksamkeit zunächst auf den Boden unter den Füßen
2. Beginnen Sie „klein“  
So kann sich der Körper in die Bewegung hinein finden. Jede/r kann es  
Mehr kommt fast von selbst.
3. Begleiten Sie selbst den Bewegungsablauf.  
So spüren Sie am besten das richtige Tempo und die richtige Intensität.
4. Lassen Sie die Menschen ihre Interpretation finden.  
Es gibt kein „richtig oder falsch“, sondern nur die Freude an der Bewegung.
5. Gestalten Sie die Bewegung wie eine Welle.  
moderat – lebhaft – moderat      oder  
lebhaft – moderat – lebhaft

Alles ist richtig. Hauptsache die Menschen bewegen sich und spüren Wohlgefühl. Dann kommen Körper und Geist ins Fließen.

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

*Manuela Orbig*

