

Was sind smoveys?

Smovey ist ein österreichisches Gesundheits-Sportgerät und das wahrscheinlich „kleinste Fitnessstudio der Welt“. DER neue Bewegungstrend für Menschen jeden Alters. Smovey steht für „schwingen, bewegen & lachen“! smovey funktioniert über ein patentiertes Vibrationssystem, das seine Wirkung über die Handreflexzonen weiter gibt an jede Zelle des Körpers. 4 Stahlkugeln laufen über einen gerippten Spiralschlauch. Ein smovey wiegt 500 g.

Bewegung kann manches in Bewegung setzen!
Heute sitzen wir im Büro, im Auto, in der Bahn, wir benötigen den „Bewegungsausgleich“, sonst baut unser Körper ab. Ein Körper will und muss sich bewegen, wer rastet, der rostet!

Janka Harms
smoveyTRAINER - Trainer-ID: DE00604

Tel: 01 79/5 03 30 98
info@jankaharms.de

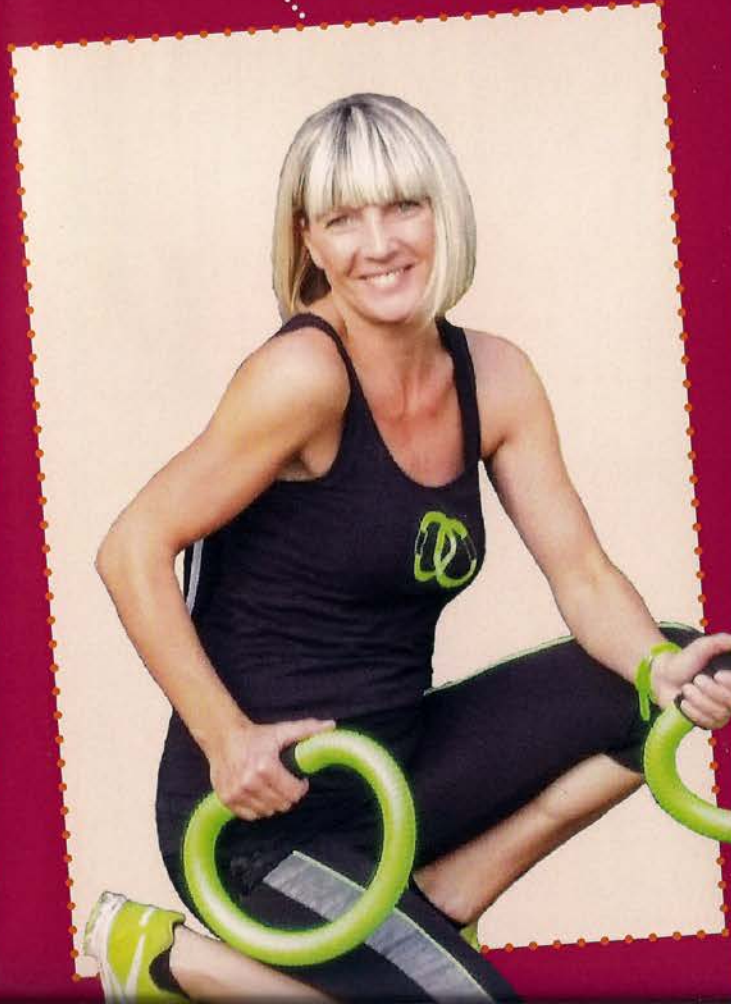
www.jankaharms.de
www.facebook.com/Bewegungskurse-mit-smovey

Das Besondere ist die Frequenz von 60 Hertz, die beim Schwingen mit den smoveys erzeugt wird und eine wohltuende Wirkung auf den Organismus sowie auf die Tiefenmuskulatur hat.

Gruppenkurse

Mit smoveys schwingen bis zum Dauerlächeln ... das ist Gruppendynamik! Genau das können Sie in meinen ganzjährigen Kursen in der Natur erleben, denn wie heißt es so schön: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.“ Outdoor-Kurse werden im Raum Braunschweig angeboten. In den Herbst- und Wintermonaten kommen auch Indoor-Kurse wie smoveyDANCE und smoveyFASZIEN dazu. Hierzu erfragen Sie bitte das aktuelle Angebot. Der Einstieg ist jederzeit per Probestunde möglich.

Gern komme ich auch in größere und geschlossene Gruppen wie Vereine, Betriebssportgemeinschaften oder in Seniorenheime und biete ein smovey-KENNENLERNEN an.



Firmenkurse

„DIE BEWEGTE smoveyPAUSE“ oder „smoveyAFTER-WORK“ – schenken Sie Ihren Mitarbeitern und sich selbst eine kurze, aber schwingungsvolle Pause mit den smoveys. Ein 10-Minuten-Training direkt im Büro am Arbeitsplatz, nach der Arbeit, im Freien oder drinnen... Und dann? Resultat: schwingvolles Weiterarbeiten mit einem Lächeln „garantiert“, denn die Schulter-Nacken-Region ist dann entspannt!!

Ich stelle das Equipment leihweise zur Verfügung und erstelle ein individuelles Programm. Gern präsentiere ich die smoveys theoretisch und praktisch an Gesundheitstagen, am Tag der offenen Tür oder allen anderen Firmenevents.

Kinderkurse

Mit einer Kindergartengruppe durfte ich über einen längeren Zeitraum arbeiten und ein eigenes smoveyBEWEGUNGSKONZEPT für die Altersgruppe 3–10 entwickeln. Für Schulkinder ist das „Bewegte Klassenzimmer“ eine gute Möglichkeit, an schon bestehende Projekte wie „Bewegte Schule“ und „Sportfreundliche Schule“ anzuknüpfen und schon früh ein Gesundheits- und Bewegungsbewusstsein zu entwickeln.

Der smoveySPORT ist an keine Altersgrenze gebunden.



Gesundheit und Schwingungen

Für jeden in jedem Alter!

Schwingungen – Quelle der Gesundheit

Dass Schwingungen heilsame Wirkungen haben, ist keine neue Erkenntnis. In Medizinsystemen anderer Kulturen bedient man sich seit Jahrhunderten der Effekte von Vibrationen wie in der traditionellen chinesischen Medizin sowie auch im Ayurveda. Auch von der traditionellen Heilkunde Persiens und Ägyptens ist bekannt, dass sie Vibrationen im Rahmen von Klangschalen, Gong, Gebet oder Gesang eingesetzt haben.

Erhöhen Sie Ihre Eigenschwingung – und erleben Sie das Gefühl. Denn: mehr positive Schwingung – mehr Energie – mehr Lebenskraft – mehr Freude!



smovey[®]
health in your hands

Andullation – gesunde Wellen

Für jeden von uns in jedem Alter.

Die ANDULLATIONS-Therapie ist ein biophysikalisches Therapieverfahren, das darauf basiert, sämtliche Flüssigkeiten im Körper in Schwingung zu versetzen. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gefördert und das vegetative Nervensystem gestärkt. Die ANDULLATIONS-Therapie stärkt Körper und Geist, entspannt die Psyche und reduziert die Stressanfälligkeit.



Folgende Beschwerden kann die Andullationstherapie lindern:

- Fibromyalgie
- Verspannungen und Myelogelosen
- Bandscheibenproblemen
- Schmerzen und Migräne
- Stoffwechselstörungen
- Regenerationsproblemen
- Rheumabeschwerden
- Ischiasbeschwerden
- Arthrose
- Schlafstörungen



JANKA HARMS

natürlich vital sein.

Naturheilpraxis

glücklich beweglich
vital sein Spaß haben
positiv wohlfühlen

Janka Harms
Heilpraktikerin

Friedrich-Wilhelm-Straße 51
38100 Braunschweig
Tel. 01 79-5 03 30 98 oder 05 31-1 29 47 66

info@jankaharms.de
www.jankaharms.de
www.facebook.com/naturheilpraxisjankaharms

