



## Aufrecht durch's Leben

weil eine gute Haltung der Schlüssel für dein Wohlbefinden ist

Fühlst du dich oft **verspannt** oder **energielos**?

Deine **Haltung** spielt eine **zentrale Rolle** für dein **Wohlbefinden** und deine **Lebensqualität**.

Durch das **Erlernen** einer **aufrechten Körperhaltung** im Alltag fühlst du dich **ausgeglichener, energiereicher** und kannst **Schmerzen reduzieren**.

**Bei mir** erfährst du, wie du durch **gezielte Übungen** und Techniken deine **Tiefenmuskulatur stärkst** und nachhaltig deine **Lebensqualität steigert**.

**Denkst du, aufrecht zu sein ist anstrengend? Schmerzen sind schlimmer!**

Fühlt sich dein **Körper instabil** an? Der **Bauch** ist **schlaff**, die **Beine schwer**, und die **Schwerkraft zieht dich nach unten**? Vielleicht **kämpfst** du sogar mit **Inkontinenz** oder **Hämorrhoiden**?

*Fast 2 Millionen Menschen in Österreich leiden an Rückenschmerzen. Für viele Frauen ist Inkontinenz eines der häufigsten chronischen Gesundheitsprobleme.*

**Leidest auch du an:**

- Schulter- und Nackenverspannungen?
- Inkontinenz?
- Rückenschmerzen?
- Knieproblemen?
- Bandscheibenvorfällen?

...

**Viele** dieser **Beschwerden** haben oft eine **gemeinsame Ursache**:

**eine falsche Körperhaltung!**

**Herkömmliches Training bringt dich nicht weiter?**

Hast du **schon vieles ausprobiert**, aber die **Schmerzen bleiben**? Trotz intensiven Trainings fühlst du dich oft **verspannt** und **steif**?

**Du und ich - wir setzen anders an:**

In meinem Training **lernst du**, die **tiefe, stabilisierende Muskulatur** gezielt zu **aktivieren** und deine **Wahrnehmung** für dich und dein Wohlbefinden zu **schulen**.

So erreichst du **spürbare, nachhaltige Ergebnisse** – von innen heraus, für eine (schmerz)freie Zukunft.

**Das Training der intelligenten Art**

Möchtest du deinem **Körper etwas Gutes tun** und **fit** für die **Zukunft** bleiben?

Oder **plagen** dich **bereits Schmerzen** und du **suchst** endlich eine **nachhaltige Lösung**?

**Ob jung oder alt, fit oder nicht:**

Es ist **Zeit aktiv zu werden!** Wenn dein **Körper** dir bereits **Warnsignale sendet**, ist es **5 vor 12!**

Zusätzlich zu meinem **Coaching** lernst du **einfache, hilfreiche Gewohnheiten**, die du direkt in deinen **Alltag integrieren** kannst.

**Rufe mich an** – ob für einen **Termin** oder um **mehr Infos** zu erhalten. Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen

deine  
Tina Gerber-della Pietra



Dipl. Cantienica instructor  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Kurse & Einzellektionen

Termine nach Vereinbarung  
**+43 664 88 660 813**

tinasaufrechtdurchsleben@gmail.com



**Freiraum**  
Entwicklung · Entfaltung · Entspannung

