



Daniela Garthen
Holistic Personal Trainer & Coach
Für deine Gesundheit und Fitness

Ried 10
87477 Sulzberg
Telefon 0171-752 58 56
dani@danis-fitness.de
www.danis-fitness.de



Daniela Garthen

Holistic Personal Trainer & Coach
Kinesiologie- und Entspannungstherapeut



Mein Ansatz

folgt der Traditionellen Chinesischen Medizin.
Wenn ein harmonischer Energiefluss im Körper
hergestellt ist, folgt alles Weitere von allein.

Energie durchfließt uns alle.
Manchmal ungestört und kraftvoll,
dann wieder blockiert.

Die Entdeckung des Zusammenhangs von
Bewegung und Energieflüssen und von Energie-
flüssen und Wohlbefinden wird dich begeistern.

Qualifikationen

Holistic Personal Trainer & Coach,
Kinesiologie- und Entspannungstherapeut
International bodyART® Instructor
International bodyART® burnout Instructor
International bodyART® best ages Instructor
deepWORK® Instructor
BAX® Instructor
International Yoga Teacher
Pilatestrainer
Group Fitness Instructor
Certified upper Body Specialist

*Für deine Gesundheit
und deine Fitness*

Leben

Das ist Bewegung. Das ist Dynamik.
Körper und Seele in Einklang zu bringen.
Denn viele von uns sind außer Balance.

Wir messen zu viel und spüren zu wenig.
Wir gewinnen Medaillen und fühlen uns müde.
Wir zählen Kalorien und fühlen uns dick.

Wir leisten, wir kontrollieren,
aber wir fühlen uns nie ausgeglichen.

Ich möchte dir helfen, Dysbalancen
aufzuspüren und auszugleichen.
Ich möchte dir helfen, deine Balance zu finden.

Ich bin Holistic Personal Trainer & Coach, BodyART,
Yoga, Pilates Trainer und Entspannungstherapeut.
Ich bin dein persönlicher Gesundheits- und Fitnesstrainer,
also der, welcher sich ganz auf dich als Mensch
konzentriert. Den ganzen Menschen.



Holistic Personal Training

Du bist einzigartig. Dich gibt es nur einmal.
Alles was du bist, was du fühlst, was dich bewegt.
Alles ist wertvoll. Bevor ich ein Programm für dich
zusammenstelle, lerne ich dich erst einmal kennen.
Als ganzen Menschen. Wir schauen, was du erreichen
möchtest und was dir guttut.

Entspannungstherapeut

In unserer stressigen und reizüberfluteten Welt sind
Erschöpfungsmomente schon fast alltäglich. Durch pro-
gressive Muskelentspannung, durch das gezielte Anspan-
nen und Entspannen von Muskelgruppen wird eine tiefe
Entspannung des gesamten Körpers erreicht.
Ich begleite Sie mit gezielten Übungen zur körperlichen
Entspannung um mentale Tiefs auszugleichen.

Kinesiologie

Kinesiologie, griechisch – ist eine ganzheitliche Körper-
therapie, um Energieblockaden zu lösen. Befinden sich
Körper, Geist und Seele als Einheit im Einklang, kann die
Energie frei durch den Körper fließen. Der Energiefluss
kann aus verschiedenen Gründen gestört sein. Rücken-
beschwerden, Verspannungen, Kopfschmerzen, Müdig-
keit, Lernstörungen, Ängste und weitere auch psycho-
somatische Beschwerden sind Behandlungsfelder der
Kinesiologie. Mit Muskeltests teste ich den Energiefluss
in Ihrem Körper und wir ermitteln gemeinsam
Techniken für den Energieausgleich.

bodyART[®]

ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den
fünf Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert
den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.
Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und
Balance miteinander verbunden und sorgen für ein
positives Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung
und Stressabbau.



Yoga und Meditation

Oberstes Ziel ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang
zu bringen. Aber die körperlichen Übungen, Atem- und
Meditationstechniken tun auf vielfache Weise Gutes.
Eine regelmäßige Praxis kann helfen, ein ganz
neues Körperbewusstsein und einen gesunden und
ausgeglichenen Lebensstil zu entwickeln.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist.
Die Atmung unterstützt die positive Wirkung der ruhigen
Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen.
Der Fokus liegt auf gezieltem Training der Körpermitte.
Auf sanfte Weise Rücken und Rumpf etwas Gutes tun
und dem Alltag gestärkt begegnen.

burn-Out

Gezielte Bewegung und Atemtechnik,
im Wechsel zwischen Spannung und Entspannung
hilft Stress, hohem Blutdruck, Schlafproblemen
und Erschöpfung entgegen zu wirken.