



SIMONE WHITE

MENTORIN für
Herz Bewusstsein & Fühlen
Achtsamkeit & Intuition
Selbstliebe & Entspannung
Atmung & Stimmklang
Metitation- Wohlfühlkurse

KONTAKT

TELEFON:
+49 170 27 38 931

WEBSITE:
www.white-simone.dance
www.white-simone.de
www.magischer-shop.de

E-MAIL:
white.s@t-online.de

ANGEBOTE

TANZLEHRERIN & FITNESSTRAINERIN

SÄNGERIN & STIMMKLANG

AUTORIN & ERZÄHLERIN

GANZHEITLICHE MENTORIN
Körper, Geist, Seele und Herz
Persönlichkeitsentwicklung

Seit über 20 Jahre unterrichte ich in verschiedenen Kursbereichen, wie Tanz, Fitness, Bewegung & Meditation.

In Laufe meines Lebens zeigte sich mir immer wieder die Kraft der Ganzheit und auch durch meine eigenen Erfahrungen entwickelte sich ein bewusstes Leben mit mir und meinem Umfeld. Alles beginnt mit einer Entscheidung für sich SELBST, daraus entsteht BEWUSSTSEIN IM GANZEN.

SIMONE WHITE

MENTORIN & TRAINERIN

BESCHREIBUNG ANGEBOT

MEDIATION-WOHLFÜHLKURS - KÖRPER (Dehnen) -
GEIST (Wahrnehmen & Atmung) - **SEELE** (Fühlen) - **HERZ** (Öffnen)

DER WEG IN DAS GANZHEITLICHE WOHLBEFINDEN & BALANCE

Der Körper ist ein biologisches Wunder. Der **menschliche Geist**, der Raum in dem alles beginnt. **Die Seele** strebt nach Ganzheit und innere Frieden & **Entspannung**. Die Ganzheit bedeutet alle Ebenen der eigenen Existenz wahrzunehmen. **Herzbewusstsein** steht für **inneren Kompass, Intuition**, inneren Stimme, das eigene Fühlen – Man sieht nur mit den Herzen gut. **Unser Herz und unser Gehirn** kommunizieren ständig miteinander (Nervensystem) – sie erfolgt über sympathische und parasympathische Nervenfasern. Der Parasympatikus sorgt für Entspannung (**Vagus Nerv**). **Die Stimme** stärkt den Vagusnerv physiologisch bei jedem Klang oder dem eigenen Summen & Tönen. Die biologische Funktionalität wird harmonisiert. Simone White klingt mit ihrer Stimme im Meditations-Wohlfühlkurs und zeigt Übungen, Tipps und Tricks für alltägliche Anwendungen.

AUSGLEICHUNG & AUSRICHTUNG

Die Nerven kannst du dir als Datenautobahn vorstellen, die das Gehirn mit anderen Körperteilen und Organen verbindet. **Der Vagusnerv** gehört zu den sogenannten Hirnnerven. Von diesen besitzen wir Menschen insgesamt zwölf Stück, der Vagusnerv ist der zehnte. Er ist Teil des sogenannten Parasympathikus, eine Leitbahn im vegetativen **Nervensystem unseres Körpers**. Der Hauptnerv des **parasympathischen Nervensystems** ist der Nervus Vagus. Die Stimme stärkt den Vagusnerv physiologisch bei jedem Klang oder beim Summen. Je mehr das in die Richtung einer **biologischen Funktionalität** unterstützt wird, je effektiver kann dadurch eine innere Ruhe hergestellt werden. Mit etwas Training bedeutet das, Zuversicht zu erleben, Vertrauen zu stärken, innere **Lebenskraft** zu spüren. Zum Meditieren gehört deine **Atmung**, ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Entspannung. Meditieren selbst ist ganzheitlich und kann deinen Alltag auf viele Weisen verbessern, dabei gehört auch die Beweglichkeit, Dehnung deines Körpers dazu. **Gedankenhygiene - Positive Affirmationen - Die Kraft deiner inneren Ausrichtung - Atmung & eigene Stimmaktivierung** (Man braucht dafür keine Sänger oder Sängerin sein, jeder kann tönen und klingen). Durch die Meditation mit Simone White findest du wieder in deine goldene Mitte und beginnst bewusst deine eigenen **Herzenskraft & Lebenskraft** neu zu entdecken und so auch bewusst zu leben. **Die Körperhaltung** spielt dabei schon eine große Rolle. In der Regel wird in einer aufrechten Sitzhaltung geübt, für manche auf der Matte und für andere gibt es auch die Variante auf dem Stuhl zu sitzen, je nach dem **eigenen Wohlbefinden**.