

Sisens Stretching

TIPP: FOKUSTAFEL

Nur wer sein Ziel kennt, findet einen Weg!

Hier ist deine Fokustafel! Drucke sie dir am besten aus und klebe hier deine flexy Ziele ein oder wenn du ganz kreativ bist, male sie auf. Ich empfehle dir unbedingt mindestens 5 Bilder zu malen oder hineinzukleben. TRÄUME GROß - Trau dich, verrückte Ziele zu haben! Denn nur wenn du dir großes vorstellen kannst, kommst du auch annähernd dort hin! Somit lass deine Kreativität freien Lauf und traue dich auch mal ganz große Ziele zu haben!

#DREAMBIG



Nothing is impossible, the word itself says: I'M POSSIBLE



Meine flexy Ziele



JA ES IST MÖGLICH!

Ich hatte wohl die schlechtesten Voraussetzungen für Akrobatik & Flexibilität. Ich habe NIE irgendetwas in dieser Richtung gemacht und konnte auch noch nie vor meinem 23. Lebensjahr einen Spagat oder ähnliches. Ganz im Gegenteil durchs jahrelange Sitzen in der Schule und im Büro waren meine Hamstrings und Hüftbeuger ENORM verkürzt! +25-30kg mehr auf den Hüften habe ich mich dann gewagt etwas Neues zu probieren und Poledance hat mir ganz neue Türen geöffnet! Nun bin ich da mit dem ersten deutschen **Online Stretchingprogramm** & helfe bereits mehreren Hunderten flexy Lady's ihre Träume zu verwirklichen, denn ich weiß dass absolut JEDER alles schaffen kann!

**Wenn ich es geschafft habe ... warum solltest es du dann nicht schaffen?
#YOUCAN**

Egal wie unmöglich es noch für dich erscheint ... Auch bei mir hätte sich niemand, nicht mal ich, gedacht dass dies alles möglich sei! Viele Menschen haben mir gesagt ‚Das wirst du nicht schaffen‘ ... Meine Oma sagte immer ‚Ach Stefanie, da hättest du doch schon als Kind beginnen müssen .. jetzt schaffst du keinen Spagat mehr, dafür ist es zu spät!‘ Doch Nichts ist unmöglich, und ich sage dir hiermit: AUCH DU WIRST ES SCHAFFEN!!!

Lass deine flexy Reise nun beginnen...

Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei! Und eins kann ich dir versprechen: es wird GROßARTIG!

deine Steffi 