

# STARK&SEIN

Karine Studer



## STARK in den Tag



Starte kraftvoll und klar in deinen Tag!  
Bewegung, Balance und mentale Impulse  
für einen Tag voller Energie, Stabilität und innerer Ruhe.  
Für Frauen, Männer – achtsam, alltagstauglich, ohne  
Leistungsdruck.

- Kickstart für Körper & Geist: Aktiviert Muskeln, Faszien, Balance und Core, während das Nervensystem gleichzeitig zur Ruhe kommt.
- Mentale Klarheit: Kurze Impulse für Fokus, Motivation und positive Energie für den ganzen Tag.

Freitag,  
27. Februar 2026

06. März 2026

einzelnd buchbar



7:00 – 8:00 Uhr



Ausgleich: 30 CHF

**STARK werden.  
STARK sein.  
STARK bleiben.**



# STARCK SEIN

Karine Studer



## Rücken & Energie


Für alle, die sich wieder frei, aufgerichtet und kraftvoll fühlen wollen.

Stress, einseitige Belastungen oder innere Anspannung zeigen sich oft zuerst im Rücken. Schultern werden schwer, die Hüfte unbeweglich, die Energie sinkt.

Wir lösen Spannungen dort, wo sie sich festgesetzt haben. Mit gezielter Faszienarbeit und Mobilisationsübungen für Rücken und Hüfte bringst du deinen Körper wieder in Fluss. Kleine Atem- und Nervensystem-Impulse unterstützen dich dabei, Stress loszulassen und neue Kraft aufzubauen.

Mittwoch

04.März 2026

 19:00 - 20:00 Uhr

 Ausgleich: 30 CHF

**STARK werden.**  
**STARK sein.**  
**STARK bleiben.**

# STARK SEIN

Karine Studer



## Freitag Faszien-Flow

Dein weicher Übergang ins Wochenende.

Eine intensive Woche steckt dir noch im Körper? Dann ist jetzt Zeit, loszulassen. Mit sanften, achtsamen und funktionalen Bewegungen bringst du dein Faszien- und Bindegewebe in Fluss. Du mobilisierst, dehnt und löst Verklebungen – für mehr Geschmeidigkeit, bessere Körperwahrnehmung und spürbare Elastizität. Ruhige Sequenzen helfen dir, Spannungen abzubauen und innere Stärke aufzubauen.

Besonders wohltuend nach einer fordernden Woche.

🌟 Mehr Beweglichkeit. Mehr Weite. Mehr bei dir.

Tu dir etwas Gutes – dein Körper wird es lieben.

Freitag

06. März 2026

🕒 18:30 - 19:30 Uhr

💰 CHF Ausgleich: 30 CHF

**STARK werden.  
STARK sein.  
STARK bleiben.**



# STARK SEIN

Karine Studer



## Power Pause

Ein bewusster Zwischenstopp für Körper, Kopf und Nervensystem.

Wenn der Alltag laut wird und die To-do-Liste länger, braucht es keinen ganzen Urlaub – sondern einen kraftvollen Reset.

Gezielte Sequenzen für Rücken, Schultern und Core lösen Spannungen und bringen neue Kraft. Atemübungen und Impulse zur Nervensystem-Regulation helfen dir, Stress abzubauen und wieder klar zu werden.

Eine kurze Meditation mit Visualisierung rundet die Stunde ab – ruhig, fokussiert, zentriert.

✨ 60 Minuten für dich.

Raus aus dem Stress. Rein in deine Energie.

Mittwoch

18. März 2026

🕒 19:00 - 20:00 Uhr

💰 Ausgleich: 30 CHF

**STARK werden.  
STARK sein.  
STARK bleiben.**



# Brain & Balance

Trainiere deinen Körper. Wecke deinen Kopf.

Wir verbinden Koordination, Balanceübungen und kleine Gedächtnisaufgaben zu einem echten Wachmacher für dein gesamtes System. Während dein Körper auf instabilen Unterlagen arbeitet, bekommt dein Gehirn gezielte Impulse, die Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Flexibilität stärken. Durch integrierte „Gehirn-Hacks“ in Bewegung entstehen neue neuronale Verknüpfungen – spielerisch, herausfordernd und mit viel Freude.

✨ Mehr Fokus. Mehr Stabilität. Mehr Präsenz.  
Beweg dich klug.

Freitag

27. März 2026

🕒 18:30 - 19:30 Uhr

💰  Ausgleich: 30 CHF

**STARK werden.  
STARK sein.  
STARK bleiben.**