



CHRISTIANE RIEDEL

Gründerin und
Inhaberin Feel Good
Studio Leipzig,
Trainerin und
Achtsamkeitscoach

KONTAKT

TELEFON:
0176/24270692

WEBSITE:
www.360soulsports.de

E-MAIL:
info@360soulsports.de

Christiane Riedel, geb. 1985 - Gründerin und Inhaberin des Feel Good Studio Leipzig; Kommunikationsdesignerin (B.A.) mit den Schwerpunkten integrierte Kommunikation, funktionelles Design und Ergonomie; Mitarbeit in der Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin Dipl.-Stomat. Ines Riedel

Körperliche und seelische Gesundheit gehen Hand in Hand, eins bedingt das andere. Körperliche Defizite können Haltungs- und Bewegungsprobleme hervorrufen und seelisch belastend sein, gleichwohl können durch das Fehlen von psychischer Balance auch körperliche Probleme folgen. Setzt man an der richtigen Stelle an, kann man beides wieder in ein Gleichgewicht bringen.

Ich betrachte meine Kunden individuell und ganzheitlich. Meine Sport- und Bewegungskonzepte sollen auch den Geist ansprechen und zu mehr Selbstachtung, Selbstwert und Bewusstheit führen. Das Wohlfühl steigern gehört zu den wichtigsten Anliegen meiner Arbeit.

Seit Mai 2017 bin ich nebenberuflich als Kleinunternehmen mit dem Namen 360Grad Soulsports tätig. Zu meinen Tätigkeitsschwerpunkten zählt die Arbeit als Trainerin (Polefitness-Kurse, Fitnesskurse, Personal Trainings, Workshops und Firmenfitness), die Umschulung von eingefahrenen Bewegungsmustern mit Hilfe der Alexandertechnik und der Feldenkrais-Methodik, Energiearbeit mit Reiki (Grad 2), sowie Kinesio-Taping. 360Grad Achtsamkeitstrainings für unterschiedliche Zielgruppen vervollständigen meine Angebote.

Im August 2020 habe ich mein ganzheitliches Gesundheits- und Bewegungsstudio, das Feel Good Studio Leipzig, eröffnet. Ganz nach dem Leitsatz: „Wir bewegen Körper, Geist und Seele“, vervollständigen Kooperationspartner aus Medizin, Therapie, Sport und Kultur meine eigenen Angebote.

Durch meinen Teilzeitjob als Mitarbeiterin in einer Zahnarztpraxis und meine bisherige Trainertätigkeit, habe ich die Voraussetzungen für die ganzheitliche Betrachtung meiner Teilnehmer geschaffen. Vor allem die Arbeit in der Zahnarztpraxis und die zugehörigen Fortbildungen haben mir gezeigt, dass der ganze Mensch in seinem Lebenskontext mit der Betonung von Subjektivität und Individualität betrachtet und behandelt werden muss. Die Erfahrungen die ich als Trainerin gesammelt habe, festigten und bestätigten die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes. Das gesunde Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist daher oberstes Ziel. Um meinen Teilnehmern eine gesündere Lebensweise zu ermöglichen, arbeite ich mit ihnen unter anderem an bewusster Bewegung, bewusster Ernährung, Stressreduktion und Entspannung.

Mein Achtsamkeitstraining vereint Übungen aus der Feldenkraislehre mit entspannenden Atemtechniken und praktischen Selbsthilfeübungen. Sie erfahren in Theorie und Praxis wie sie achtsam mit ihrem Körper und ihren Ressourcen umgehen können und eingefahrene Haltungs-, Bewegungs- und Denkmuster durchbrechen.