



Hallo, mein Name ist Petra Hofer-Damen!

Ich bin diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin, arbeite geraume Zeit als Röntgenassistentin und entdeckte dort, dass ich Menschen helfen möchte, gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden.

Derzeit leite ich die Aqua-Gymnastik in der Therme Oberlaa, arbeite auch privat mit Klienten, und meine Stunden im WPO sind:
Gesunder Rücken am Dienstag Abend, **Body & Soul** und **Stretching** am Samstag Vormittag.

Bewegung und Entspannung sind meine absoluten Themen und ich denke, dass nichts so wichtig ist, wie das Körperbewusstsein und das Bestreben, körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

Schon die Chinesen in der Tang-Dynastie waren der Ansicht, dass man durch Betätigung der Muskeln hundert Krankheiten vermeiden kann. In meinen Stunden versuche ich, den Teilnehmern die Freude an der Bewegung zu vermitteln, sich wieder zu spüren in Verbindung mit gezielter Atmung, und die Ruhe und Gelassenheit in sich zu entdecken. Stress im Job und private Probleme machen uns schwach, manchmal sogar krank, wenn wir nicht auf die inneren Signale und die Warnlämpchen hören. Meine größte Freude ist es, entspannte, lächelnde Gesichter nach meinen Stunden zu sehen - und Menschen um mich zu haben, die bewusst und mit Freude an ihrer Gesundheit arbeiten.

Alles im Leben ist Balance!

Und: Gesundheit ist prinzipiell leise, nur der Schmerz ist laut! Vorher etwas unternehmen ist die Devise.

In diesem Sinne freue ich mich auf Euch,

Petra