



Özlem Schwarzenhölzer

Heilpraktikerin

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

In einer modernen, digitalisierten Zeit, in der wir täglich ständig von einer Informationsflut geradezu überschwemmt werden, wird es für uns alle immer mehr eine Herausforderung, die gesundheitliche Belastung und deren Folgen zu meistern, die daraus resultieren. Diese werden nicht nur bei Erwachsenen sondern bereits schon in Schulen beobachtet und entsprechend gewinnt das Thema Achtsamkeit vermehrt an Bedeutung, sodass Achtsamkeits-Übungen immer mehr sowohl in Unternehmen als auch in den Schulalltag Einzug finden.

Ich lade Sie ein, auf eine Reise der ganz besonderen Art, ohne Kofferpacken und ohne Flughafenstress! Es ist die Reise zu den eigenen inneren Ressourcen und unserer eigenen Kraftquelle. Lernen Sie, wie Sie zu tiefer Entspannung gelangen können - richtig durchatmen, sich wieder zentrieren, innehalten und abschalten, Klarheit gewinnen - um so neue Kraft und Energie für den Alltag zu schöpfen.

Entspannungsmethoden und Achtsamkeits-Übungen, sowie Atemtechniken und Mentalreisen sensibilisieren die Selbstwahrnehmung, Bedürfnisse werden besser wahrgenommen, Grenzen besser erkannt und die erschöpften Selbstregulierungskräfte des Körpers können sich wieder regenerieren, sodass auch ein Konzentriertes arbeiten und lernen möglich wird. Auch eröffnen sich dadurch die Möglichkeiten um kreative Lösungen und Wege zu finden, was in einem angespannten Zustand durch den „inneren, negativen Stress“ blockiert werden würde.

Finden Sie Ihre eigene Energiequelle für mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Lebenskraft !

Für Firmen und Schulen:

Sie sind eine Gruppe die gerne unter sich bleiben möchte?

Sie möchten Achtsamkeits-Übungen auch an der Schule anbieten und in den Unterrichtsalltag integrieren?

Gerne richte ich nach Absprache einen individuellen Kurs für Ihre Mitarbeiter oder Lehrer ein.

Sprechen Sie mich an.

Auch als Einzelsitzung möglich.

Tel.: 0791 - 944 391 54



www.praxis-schwarzenhoelzer.de