



# Blitzentstressung & Atemachtsamkeit



***Mit nur 3 x 3 min täglich verbessern Sie Ihre Stressbilanz merklich, hin zu einem entspannten Leben.***

Sie wollen im Alltag schnell, effektiv und wirkungsvoll entspannen? Die Entspannung soll einfach und leicht durchführbar sein, Stress sofort reduzieren und nachhaltig funktionieren? Dann sollten Sie die Blitz-Entstressung & Atemachtsamkeit kennenlernen.

**\*Führungskräfteauglich!\***

- nur 3 x 3 min täglich genügen / keine Hilfsmittel nötig
- einfache, aber wirksame Übungen / fast überall durchführbar
- sehr kurze Lernphase / sofort umsetzbar / schnell und effektiv
- aktive Entspannung / kein Abschaltetenkönnen erforderlich

**Sofortwirkung:** Wachheit, Frische, Konzentrationsfähigkeit,  
**Langzeitwirkung:** Gelassenheit, Leichtigkeit, Steigerung der Lebensqualität, Achtsamkeit für Körper und Seele

Diese neue, zeitgemäße Art des Stressabbaus und des Ausgleichs innerer Anspannung setzt auf die Kraft des eigenen Unterbewusstseins. Es unterstützt auf positive Weise, Energie aufzubauen und entspannter zu werden. Ziel ist es, körperliche Stress- und Burnout-Symptome zu reduzieren.

Wertvolle Hintergrundinformationen und Tipps zur förderlichen Unterstützung des Vegetativen Nervensystem und der Atmung runden das Seminar ab.

**Seminare laufend in Erfurt, zentrumsnah  
Ihr Beitrag: 90 €**

**Anmeldung erforderlich unter: 0361 – 60 12 872 oder  
kontakt@lach-dich-stark.de**

Nächste Termine, auch in Firmen und Einrichtungen, auf Anfrage.

Karla Pense ♦ Lach- & Resilienztrainerin ♦ Geprüfte Burnout-Lotsin,  
www.lach-dich-stark.de ♦ www.erfurt.burnout-heplcenter.de