



Im Mittelpunkt der Mensch
Balance-Helpcenter

Blitz-Entstressung & Atem-Achtsamkeit erlernen



Im Mittelpunkt der Mensch
Balance-Helpcenter

Online-Seminar (per Zoom)

Teil 1: Sa 20. Feb. 2021 10 - 15 Uhr (Mittagspause 12:00 - 13:30 Uhr)
Grundverständnis und Vermittlung sowie Üben der Wirkformeln

Teil 2: Sa 6. März 2021 10 - 11:30 Uhr
Nachbetrachtung, Klärung von Fragen, persönliche Formel

Gesamtpreis: 90 €, bei Anmeldung von 2 Pers. zusammen 160 €

*Bei Interesse melden Sie sich bitte bis zum 12. Feb. 2021 an
unter kontakt@balance-und-resilienz.de oder 0361-6012872.*

Mit der Blitz-Entstressung & Atem-Achtsamkeit schnell, effektiv und wirkungsvoll entspannen. Die Methode ist einfach und leicht durchführbar, für jeden gut geeignet, reduziert Stress sofort und nachhaltig.

- wenige Minuten täglich genügen - keine Hilfsmittel nötig
- sehr gut in den Alltag integrierbar - fast überall durchführbar
- einfache, aber wirksame Übungen - schnell und effektiv
- aktive Entspannung - kein abschalten können erforderlich
- sehr kurze Lernphase - sofort umsetzbar

Führungskräftetauglich!

Bei dieser neuen, zeitgemäßen Art des Stressabbaus und Ausgleichs innerer Anspannung wird Ihr Unterbewusstsein einbezogen. Es unterstützt Sie auf positive Weise, entspannter zu werden und Energie aufzubauen. Die natürliche Achtsamkeit für Körper und Seele nimmt dabei zu.

Sofortwirkung: Wachheit, Frische, Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit, positive Impulse

Langzeitwirkung: Gelassenheit, Leichtigkeit, Steigerung der Lebensqualität, Stärkung des Immunsystems