



Im Mittelpunkt der Mensch
Balance-Helpcenter



Blitz-Entstressung & Atem-Achtsamkeit erlernen

Diese moderne, zeitgemäße Methode hat gegenüber anderen Kursen einen klaren Vorteil. Mit nur 3 x 3 min täglich verbessern Sie Ihre Stressbilanz merklich

Mit der Blitz-Entstressung & Atem-Achtsamkeit können Sie 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

Führungskräfteauglich!

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

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

Anmeldung erforderlich!
per Mail unter kontakt@balance-und-resilienz.de
oder telefonisch unter 0361 - 60 12 892