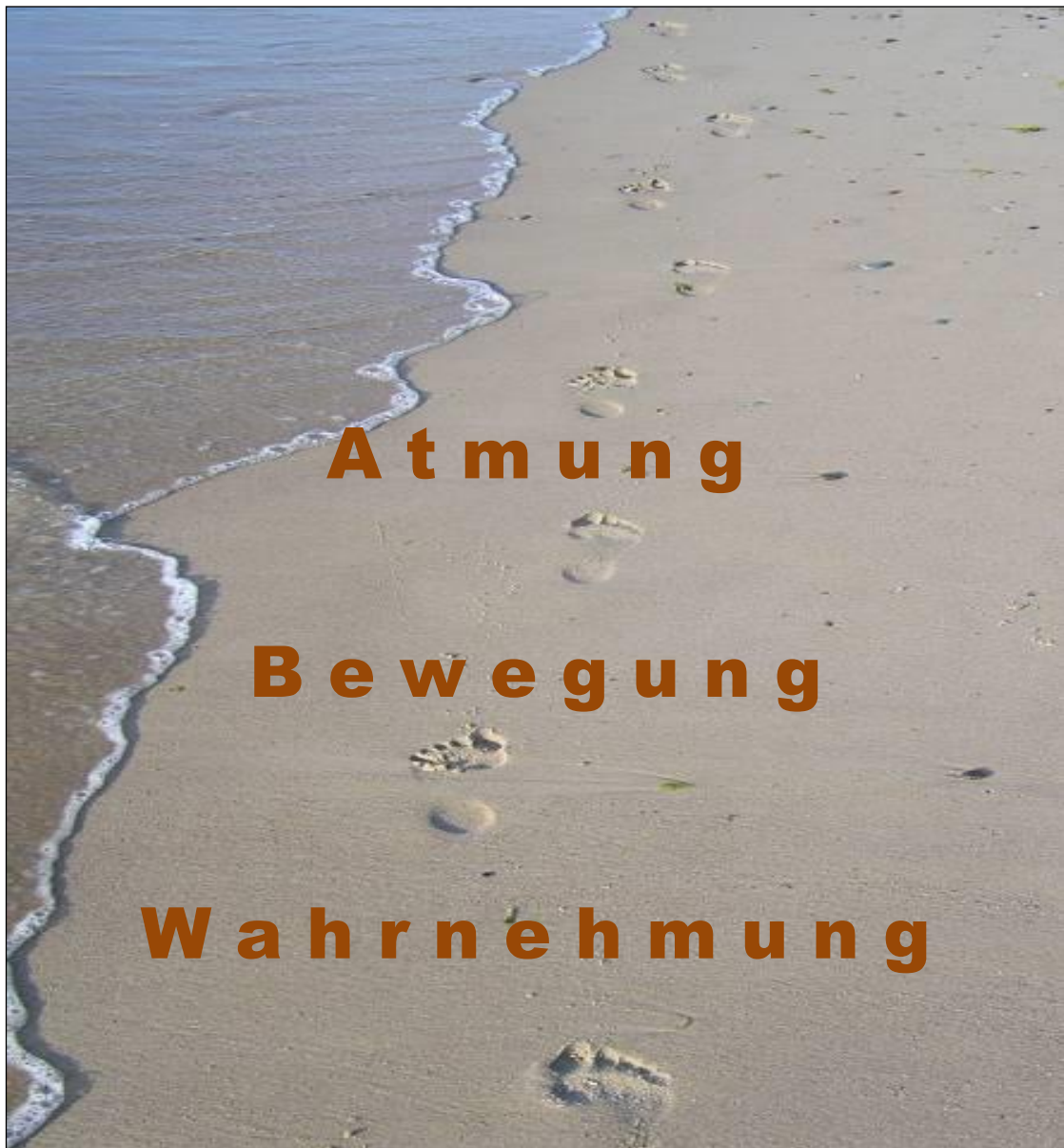


# Wege aus dem Stress

- Psychosoziale Selbstfürsorge -



**Fort- und Weiterbildungen**

**für Firmen, Vereinen, Organisationen, öffentlichen Institutionen**

**Peter Frank, Körperorientiertes Stresshandling**



Körperorientiertes Stresshandling

Peter Frank  
0176 629 871 67  
info@stresshandling.de  
www.stresshandling.de

# Wege aus dem Stress

- Sie möchten sich speziell zu den Themen **Stress-** und **Burnout Prävention** beraten und trainieren lassen?
- Sie möchten Ihre **Stresskompetenzen durch persönliche Selbstfürsorge** erweitern?



**Dann gilt es, ein passendes Konzept speziell für Sie zu finden!  
Hierbei berate ich Sie gern!**

**Stressfaktoren** aufspüren...

**Stressreaktionen** und ihre Folgen erkennen...

**Stresskompetenzen** erneuern...



...neuen **Herausforderungen** aktiv begegnen!

... **Selbstfürsorge** zur **Stressreduktion** aktivieren!

... **Gedanken** und **Einstellungen** zum Stress ändern!



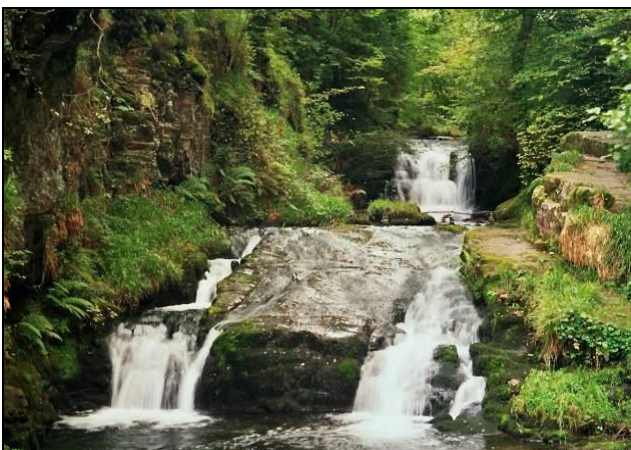
# Atmung erfahren



**Haben Sie heute schon einmal an Ihre Atmung gedacht? Bewusst ein- und ausgeatmet?**

**Die Atmung ist eine unserer elementarsten Lebensgrundlagen. Durch achtsames, bewusstes Atmen lassen sich die alltägliche Situationen des Lebens gelassener bewältigen.**

**Atembeobachtung, Atemwahrnehmung und gezielte Atemübungen vermitteln Ihnen auf ganz neu Art und Weise, Ihre eigene Atmung zu erleben - als Grundlage zur Stressvorbeugung und zum Stressabbau.**



***„Wenn du aufgebracht bist, tue oder sage nichts. Atme nur ein und aus, bis du ruhig genug bist.“***

***(Tich Nath Hanh)***



# Bewegung spüren

*„Durch Bewegung überwindet man Kälte. Durch Stillhalten überwindet man Hitze. Der Übende vermag es, durch seine Bewusstheit und Ruhe alle Dinge der Welt ins Gleichmaß zu bringen.“*

*(tibetisches Sprichwort)*



Körperübungen aus Taiji und Qigong lassen Sie das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung intensiv erleben. Die Vorteile dieser asiatischen Bewegungen liegen in ihrem ganzheitlichen und nachhaltigen Charakter. Sie sorgen sowohl für Entspannung als auch für die Mobilisierung Ihres Körpers.



Das Erlernen ausgesuchter Bewegungsübungen unterstützt Sie zukünftig, Ihre körperlichen Grenzen und Ressourcen besser zu spüren. Überlastungen und Schmerzen können so gelindert oder vermieden werden. Egal ob schwere körperliche Arbeit oder eine überwiegend sitzende Tätigkeit: Ihre Wirbelsäule, Ihre Muskeln und Gelenke werden es Ihnen danken.



# Wahrnehmung erleben



Ihre augenblickliche Lebensqualität wird durch Ihre Wahrnehmung der aktuellen Lebenssituationen im Vergleich zu Ihren bisherigen Lebenserfahrungen bestimmt. Differenziertes Unterscheiden von angenehm oder unangenehm, Anspannung oder Entspannung, Stress oder Herausforderung verbessert die Sensibilität Ihrer Wahrnehmungen nachhaltig.

Das Zusammenspiel von Atem- und Bewegungsübungen wird Sie genau darin auf allen Ebenen unterstützen. So werden Sie neue Einstellungen zu sich selbst und zum eigenen Stressverhalten entwickeln.

Begeben Sie sich auf eine persönliche Entdeckungsreise zu Ihrem neuen Selbstbewusstsein.



*„Dinge wahrzunehmen ist der Keim der Intelligenz.“  
(Laotse)*

