

Die Selbstheilung aktivieren

Achtsamkeitsentspannung ist in erster Linie die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte. Mit Achtsamkeitsentspannung befreien Sie Körper, Geist und Seele von belastenden Gefühlen und bringen sich so in die Entspannung.

Durch die Aktivierung des Energieflusses im Körper werden sowohl Ihre mentale, Ihre emotionale als auch Ihre physische Konstitution so beeinflusst, dass positive Entspannungs- und Kraftgefühle wieder fließen können.

Ziel und Nutzen

Mit neuem Energiefluss überwinden Sie soziale Konflikte, innere Unstimmigkeiten, bauen Stress ab und finden mit neuer Kraft den Weg in ein bewusstes und achtsames Weitergehen in Ihre Wunsch- und Zielrichtung. Gelassenheit kann einkehren und macht Ihnen das Leben an vielen Stellen leichter.

Methoden

Die Methode der individuellen Achtsamkeitsentspannung basiert auf den Erkenntnissen der Hirnforschung, der HeartMath-Studien und der Quantenphysik. Sie hilft Ihnen, sich auf Ihre Ziele zu focussieren und innere Hürden loszulassen.

Themenbereiche

Achtsamkeitsentspannung kann helfen, in einen insgesamt positiven Gesamtzustand zu kommen, Stress abzubauen, mentale Stärke aufzubauen und Ihre Ziele besser zu erreichen. Es wirkt positiv auf Beziehungen und Konfliktsituationen und unterstützt, schwierige Lebenslagen und Krisen zu überwinden, wie z.B:

- Stress im Arbeitsumfeld
- Niedergeschlagenheit und Trauer
- Beziehungs- und Familienthemen
- Erschöpfung und "Burnout"-Symptome sowie andere körperliche Symptome
- Mobbingthemen
- Stau im Vorankommen bei Ihren Zielen und Wünschen

Prävention

Die Achtsamkeitsentspannung eignet sich ebenfalls als Präventionsmaßnahme zum Innehalten und die Weichen in Richtung langfristige Heilung stellen. Mit der Achtsamkeitsentspannung gönnen Sie Ihrem Körper einen Moment des Loslassen und der absoluten Entspannung.



Kosten

100,00-€ pro Stunde zzgl. der gesetzl. MwSt

Durchführungsort

Pia Zimmermeyer, pezett.com, Urbanstraße 9, 46399 Bocholt

Zeiten

individuell vereinbar

Ihre Begleiterin

Pia Zimmermeyer
geboren 1972 in Bocholt



Ihre Pia Zimmermeyer