

A.L.I.
Atmen
Lächeln
Innehalten

NEUE KURSE:

Achtsamkeit

"HIER UND JETZT"

Ist es Ihnen oft nicht möglich, wirklich im jetzigen Augenblick zu sein?
Leiden Sie unter einem ständigen Gedankenkarussell?
Ist Stress Ihr ständiger Begleiter?

Die Achtsamkeitsübungen sind sehr einfach zu lernen und leicht in den Alltag zu integrieren.

- Im Hier und Jetzt leben
- Wirklich lebendig und präsent und eins sein mit denen, die um Dich herum sind und mit dem, was Du tust
- Akzeptanz und Offenheit

Indikationen:

Angststörung
Depression
Substanzabhängigkeit
Essstörungen
Chronische Schmerzerkrankungen
Stress
oder um sich einfach was Gutes zu tun...

Nachgewiesene Wirksamkeit:

Stärkt das Immunsystem
Senkung des Blutdrucks
Senkung des Cortisolspiegels
Lindert Hauterkrankungen, Schlafstörungen,
Kopfschmerzen und Migräne,
Magenprobleme, Burn-Out-Syndrom,
Ängste, Depression, Substanzabhängigkeit

**Mein Leben und meine Zeit gehören mir,
hier und jetzt!**

Weitere Informationen hier in der Praxis:


PhysioVital
Meike Wundrack