

STRESSMANAGEMENT – MIT AYURVEDA GEGEN BURNOUT UND DEPRESSION

Unser Alltag ist geprägt von To-do-Listen, Terminen, Stress und immer mehr Menschen fehlt die innere Balance.

Sie fühlen sich kraftlos, ruhelos, schlafen schlecht oder sind depressiv verstimmt. Das ist oft der Anfang!

Denn Stress wird im Ayurveda als das Grundübel für die Entstehung von Krankheiten aller Art angesehen. Stress belastet unsere Gesundheit sowohl auf körperlicher, als auch seelischer Ebene, wenn wir nicht lernen richtig mit dem „täglichen Begleiter“ umzugehen.

Mit der ältesten ganzheitlichen Heilkunde der Welt, können Sie lernen, Stress abzubauen, um wieder entspannter durch Ihr Leben zu gehen.

Wir hinterfragen Stressmuster, lernen eine neue Sichtweise auf die Dinge kennen, üben gemeinsam Entspannungstechniken und Kraftübungen für Körper und Seele.

Kleine Rituale im Alltag, eine gesunde Ernährung, Wege aus der Stressfalle, und das alles ohne zu viel in Ihrem Leben umstellen zu müssen, sondern mit Freude und Leichtigkeit voranzugehen und damit nicht auszubrennen, sondern wieder für das eigene Leben zu leuchten, das ist die Basis dieses Kurses.

Mit neuer Energie und veränderten Umgangsweisen zu den Anforderungen in unserem Alltag, werden Sie wieder Freude und Motivation finden. Ich freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.