

Krafttanken

"Ich im Gleichgewicht"



Manchmal ist unser Alltag ganz schön kräftezehrend. Der Kopf will nicht abschalten und wir kommen schwer zur Ruhe. Es fehlen uns Ideen, aber auch Raum und Zeit für bewusstes Regenerieren und Energietanken.

EIN ERGOTHERAPEUTISCHES GRUPPENANGEBOT



Unter therapeutischer Begleitung lernst du Werkzeuge kennen, mit denen du deine Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen kannst.

Hier können wir dich unterstützen:

- Bei Stressgefühlen, Anspannung, innerer Unruhe und Konzentrationsproblemen.
- Bei Spannungskopfschmerz, Nackenbeschwerden und Rückenschmerzen.
- Bei Bluthochdruck, Burnout und Depression.
- Bei ungünstigen Haltungsmustern und Fehlhaltungen.
- Bei Verkürzungen an der Muskulatur und Unbeweglichkeit.

Du möchtest ...

... verschiedene Handwerkzeuge für deinen Alltag kennenlernen, um das Stresslevel zu reduzieren?

... zu neuer Kraft kommen und Energie tanken?

... dich wieder besser wahrnehmen und mehr Körperbewusstsein spüren?

... deine Aufrichtung, Balance, Stabilität verbessern?

Du hast keine konkreten Beschwerden, aber möchtest dein Wohlbefinden steigern?

WANN UND WO?

- 6 x DIENSTAGS, VON 8:15 - 9:45 UHR
- AB OKTOBER 2023
- IM KOGLHÄUSL, LETTENSTRASSE 82, 4523 SIERNING, IM YOGARAUM
- Kosten: 312 €
- Rückerstattung von 122 € bei entsprechender Diagnose mit Verordnungsschein
- Gesundheitshunderter für SVS Versicherte

Einstieg
jederzeit möglich!

Anmeldung und nähere Infos zu den Terminen:

Anneliese Scheutz
Ergotherapeutin
www.anneliesescheutz.at
anneliese.scheutz@gmx.at
0650 / 77 17 57 3

Christina Gegenleitner
Ergo- und Yogatherapeutin
ww.ergo-life.at
praxis@ergo-life.at
0650 / 45 50 255

WIR FREUEN UNS AUF DEINE ANMELDUNG!

Anneliese

Christina



Verschiedene Bindegewebs-, Bewegungs-, Yoga-, Atem-, Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Meditationstechniken sind Inhalte. Durch die therapeutische Begleitung wird sehr individuell auf deine Bedürfnisse eingegangen.