



# leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

## Yoga Nidra & Autogenes Training

### Ost trifft West - die glückliche Entspannung

Hier verbindet sich die östliche Philosophie der Yoga- und Tantra-Lehre mit einem westlich geprägten psychologischen Verfahren, womit tiefe Entspannungszustände, die Entfaltung des wahren Selbst – und damit persönliches Glück - möglich werden.

Mit Hilfe innerer Bilder und autosuggestiver Formeln aus dem Autogenen Training sowie Energielenkung durch den Körper, Atemübungen, Imaginationen und Visualisierungen aus dem Yoga-Schlaf werden nicht nur regenerierende körperliche Entspannungszustände hergestellt, sondern auch tiefer liegende emotionale und mentale Spannungen ausgeglichen. Durch die im Alpha-Zustand hergestellte Verbindung mit dem Unter- und Unbewussten können wir mit Klarheit unser verborgenes kreatives Potential - auch zur Lösung von Problemen - entdecken. Verstärkt durch die Kraft eines Sankalpas ( = persönlicher Vorsatz /Entschluss), wird die innere Willenskraft gestärkt, um der eigenen Persönlichkeitsentwicklung die gewünschte Richtung zu geben.

Mit bis zu 80 % Krankenkassenzuschuss!

**Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg**

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement & aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -  
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

**Ganzjährig Termine auf Anfrage**

Tel: 0941 / 504 75 11 Email: [frisch@leben-im-fluss.com](mailto:frisch@leben-im-fluss.com) Webseite: [www.leben-im-fluss.com](http://www.leben-im-fluss.com)