



# leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

## Imagination und Phantasiereisen

### **Geeignet für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters**

Mit imaginären Reisen führe und begleite ich Sie zu Orten innerer Ruhe, Quellen von Kraft, Kreativität und Lebensfreude, wo Sie tiefe Entspannung, inneres Gleichgewicht, neue Perspektiven für den Alltag und vielleicht sogar Impulse zur Lösung von Problemen finden können.

Sehnen wir uns denn nicht alle nach Geschichten?

Geschichten, Märchen und Mythen thematisieren unsere Ängste und prägen unsere Ziele, unsere Gefühle, unsere Einstellung zum Leben, zum Körper und zum Spirituellen. Manche Geschichten haben uns sogar derart beeindruckt, dass sie unser Lebensskript mitschreiben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Mit modernen Phantasiereisen können wir uns einen bunten Erlebnisraum schaffen, um mit kreativen Experimenten alte, uns behindernde Lebensskripte durch neue - lebenslustige, gesunde, glückliche, erfolgreiche ... - zu ersetzen. Wir können unser Erleben auf die positiven Seiten unserer Existenz lenken und damit ein Fenster zur Zukunft öffnen.

Über imaginative Techniken wird eine mentale und emotionale Entspannung herbeigeführt, die wiederum körperliche Entspannung nach sich zieht. So werden u.a. im Körper regenerative Prozesse angeregt, Selbstheilungskräfte aktiviert sowie Körper, Seele und Geist in eine gesunde Balance gebracht. Dieses Gleichgewicht ist der Schlüssel zu ganzheitlichem Wohlbefinden.

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

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und 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)