



# leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

**„Kinder, Küche und Karriere?“ - oder einfach „Stress lass nach...“**

**Wie wir mehr Balance zwischen Belastung und Bewältigung erreichen können**

In unserer schnelllebigen modernen Leistungsgesellschaft ist das Belastungsniveau durch ständig steigende Anforderungen in Alltag, Beruf und Familie mit verdichteter Arbeit, Informations- und Reizüberflutung, Konkurrenzkampf, Komplexität der Beziehungen und Rollenvielfalt ... extrem hoch.

Das Stressmanagement-Training bietet Ihnen über fundierte Informationen zum Stressgeschehen, der eigenen Stressanalyse, sowie mit einer Vielfalt an praktischen Übungen zu Genuss und Entspannung, kognitiven Strategien und Techniken, Kommunikation, Problemlösung, Zeit- und Selbstmanagement eine Auswahl an Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer individuellen Ressourcen.

Der ganzheitliche Ansatz fördert Erkenntnisprozesse, die die Zusammenhänge zwischen Stress und eigenem Denken, Fühlen und Handeln verdeutlichen und somit ein „Loslassen“ auf tieferen Ebenen ermöglichen. Damit erweitern Sie Ihr Bewältigungsrepertoire und unterstützen Ihr körperliches, emotionales und kognitives Gleichgewicht. Wenn Körper, Seele und Geist immer wieder zur Ruhe kommen und sich erholen können, lässt sich der Alltag mit mehr Kraft und Gelassenheit meistern.

Gruppencoaching zur Primärprävention mit maximal 12 Teilnehmer/-innen:

**TIPP: Gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. bis zu 80 % der Kosten!**

**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)