

# RESILIENZ durch KÖRPERINTELLIGENZ



Gesundheit üben – Aktive Entspannung – Stressabbau

*Das Bildungsdefizit „ENSPANNUNGSFÄHIGKEIT“ beseitigen.  
LERNEN und Anwenden. Sofort wirksam!*

*Über sanfte, effiziente, kurze Übungen das innere Gleichgewicht finden.*

Unsere psychischen Probleme sind physische Probleme, weil unsere Emotionen auf Regungen der Bewegungen innerhalb des Körpers, des Organismus beruhen. Unsere Gefühle und unser Verhalten werden bestimmt durch das selbstständige Bewegungsvermögen unseres Körpers (Lowen: Freude).

## INHALTE:

- Eigene Stressbelastung unterbrechen
- Erlernen von 7 goldenen, einfachen Übungen zur Förderung des seelischen Gleichgewichts, zur Entspannung und Regeneration
- Resilienz-Faktoren erkennen und ausbauen
- Aktive Pausen und Gesundheitskultur entwickeln

Ein 3-stündiger Workshop für Menschen, die Hier & Jetzt, in einfacher Weise, besser für ihre Gesundheit sorgen wollen.

**Ort:** Am Hollengut, Weinberg 8, 4671 Neukirchen b. Lambach

**Termine:** Mittwoch, 18. September, 18:00 – 21:00 Uhr

Mittwoch, 16. Oktober, 18:00 – 21:00 Uhr

**Kosten:** 65,- € inkl. Ust. + Buchgeschenk „Aktive Kurzentspannung“  
Max. 15 TeilnehmerInnen



[www.hollengut.at](http://www.hollengut.at)



Lehrgangleiter und Impulsgeber

**Mag. Norbert Krennmair**

Wirtschafts- & Arbeitspsychologe, Psychotherapeut, burn-out-Coach

Mehrfacher Sachbuchautor und Verleger „Bücher für das gesunde Seelenleben“

0699 1555 2555, [krennmair@change2.at](mailto:krennmair@change2.at)

[www.seelenleben.at](http://www.seelenleben.at), [www.edition-sip.at](http://www.edition-sip.at)