

# Zeit für dich

## Resilienz durch innere Balance

Arbeit, Familie, Freunde, persönliche Bedürfnisse und das Alles möglichst unter einen Hut bringen - Manchmal ist es schwierig!

Dann benötigen wir individuelle Strategien, um Anspannung und Stress zu regulieren oder hohe Erwartungen zu kompensieren, ohne die persönlichen Wünsche aus den Augen zu verlieren.

Bekomme mit uns in der Natur einen klaren Kopf, finde kleine Auszeiten vom Alltag und erfahre eine gewisse Leichtigkeit.



### Was erwartet dich?

Der Tag beginnt mit einem kurzen Kennenlernen, gefolgt von Yoga, Progressiver Muskelrelaxation und Achtsamkeitsübungen.

Lerne verschiedene Wege zur inneren Balance kennen, versuche deine Prioritäten zu sortieren und finde Möglichkeiten deine persönlichen Ressourcen zu nutzen. Dabei begleiten dich Bea, Mirjam und Luisa.

### Wann ist der Workshop?

**08. Juli 2023, 10-15 Uhr**



02661-3830/ 0175-2366121  
0176/97727702



info@physio-bad-marienberg.de  
info@praxisbeavogt.de



Bismarckstraße 28,  
56470 Bad Marienberg