



# KreAktiv bei Stress

*Kreativ und Aktiv den Alltagsstress bewältigen*



## Burn out – eine Unterforderung?

Äußerlich aktiv – Innerlich passiv

Burn out ist ein Zustand – keine Krankheit!

*Wie kommt es, dass eine Tätigkeit trotz großem Einsatz und hoher Aktivität aufbauend wirkt und eine andere wiederum abbauend und auf Dauer zur Erschöpfung führt?*

Damit eine Tätigkeit aufbauend wirkt, muss der Mensch auch wieder innerlich aktiv werden! Diese innere Aktivität entsteht mit einem freien und kreativen Denken, mit der Entwicklung eines weiten und tiefen Empfindens und eines geführten und geordneten Willens. Daher müssen die Seelenkräfte, das Denken, das Fühlen und der Wille, unsere Inneren Werkzeuge,

gezielt und bewusst geschult und entwickelt werden. Durch diese „aktive Schulung“ wird das äußere Tätigsein unabhängig von äußeren Strukturen und Umständen mit neuen Inhalten und Empfindungen von innen heraus belebt und bereichert. Damit werden neue Lebenskräfte geschaffen. Der Mensch wird sich wieder seiner ihm innewohnenden schöpferischen und aufbauenden Fähigkeit bewusst. Wir bleiben so nicht in der Ebene der Genetik, sondern erweitern die menschlichen, fachlichen und spirituellen Qualitäten. Ziel ist es das Leben auf ein freieres und edleres Niveau anzuheben. Diese stille, unsichtbare und

innere Arbeit wird heute kaum noch in Ihrem Wert und ihrer Notwendigkeit erkannt. Stattdessen dominiert weitgehendst ein Streben nach schnellen äußeren Ergebnissen und Leistungen, welches in die Erschöpfung führen kann. Die inneren Fähigkeiten und Qualitäten des Menschen werden überschattet, und die damit verbundenen Aufbaumöglichkeiten durch den Menschen selbst nicht erkannt. *Ein vielseitiges und individuelles Angebot bietet für Jeden Möglichkeiten der Prävention oder Therapie. Die angebotenen Seminare und Einzelberatungen beinhalten viele praktische und kreative Übungen sowie indivi-*

*duelle Anregungen, die direkt in das Leben integrierbar sind, ohne dass sie in ein starres Konzept oder festes Übungsprogramm münden. Im März und April finden Seminare in Ravensburg und Überlingen statt. Darüber hinaus gibt es auch 6-tägige Regenerationsaufenthalte am Gardasee!*



### Nähere Infos

**Heilpraxis** Simone Villoz  
**Neuorientierung & Freie Lebensgestaltung**

Münsterstr. 59  
88662 Überlingen  
Tel. 07551-948700  
[www.freie-lebensgestaltung.de](http://www.freie-lebensgestaltung.de)