



KreAktiv bei Stress

Kreativ und Aktiv den Alltagsstress bewältigen



Burn out– Erschöpfung & Depression

Neuorientierung & Freie Lebensgestaltung

Wachsende Anforderungen am Arbeitsplatz, permanente Veränderungen, übermäßige Informationsfluten, zunehmender Leistungsdruck, fehlende Wertschätzung und zwischenmenschliche Konflikte rauben dem Menschen eine aufbauende und freie Beziehungsaufnahme zur Außenwelt und zu seinen Mitmenschen. Dieses Ungleichgewicht zwischen der eigenen Persönlichkeit und der Außenwelt führt zu Verausgabungen, zum Verlust von Lebenskräften und damit in einen schleichen- den Erschöpfungsprozess bis hin zum Burn out ! Da die äußeren Lebensumstände gegeben und auch nicht gleich zu verän-

dern sind, ist der Mensch auf's äußerste herausgefordert ein Gleichgewicht innerhalb der Beziehungsverhältnisse durch eine bewusste und eigenaktive Gestaltung zu schaffen. Dadurch kann der Mensch in einen gesunden Rhythmus hinein finden und einen neuen, beziehungs- freudigen und unabhängigen Stand im Leben gewinnen. Die bewusste, kreative und gestaltbildende Fähigkeit des Menschen schafft neue Lebenskräfte, die sowohl zum seelischen als auch körperlichen Aufbau des Einzelnen und seines Umfeldes beitragen. In diesem Zusammenhang können wir uns folgende Fragen stellen:

Wovon hängt es ab, dass eine Tätigkeit erschöpft ?

Welche Bedingungen fördern eine Regeneration ? Wie entsteht ein kontinuierlicher Aufbau ?

Was sind gestaltbildende und damit schöpferische Fähigkeiten des Menschen ?

Wie zeigt sich ein gesunder innerer und äußerer Rhythmus im Leben ?

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 individuelle Anregungen, die direkt in das Leben integrierbar sind, ohne dass sie



in ein starres Konzept oder festes Übungsprogramm münden. Darüber hinaus gibt es neben den Angeboten in Überlingen 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