



KreAktiv bei Stress

Kreativ und Aktiv den Alltagsstress bewältigen



Yoga & Regeneration

Neue Wege im Umgang mit Stress, Erschöpfung und innerer Unruhe

Erschöpfung, Burnout und im weitesten Sinne auch die Vereinsamung sind Kennzeichen unserer heutigen Zeit. Die Anforderungen des Alltags und des Berufslebens, sowie die nervli-



che Belastung, der wir täglich ausgesetzt sind, nehmen immer mehr zu. Die Suche nach Auswegen aus dem „Gestresst Sein“

wird an dem großen Angebot von Entspannungsmöglichkeiten und Wellness sichtbar. Ein umfassendes Ziel wäre es, nicht nur nach schnellen „Ausgleichsmöglichkeiten zu suchen“, sondern die Frage in die Mitte zu rücken, wovon es abhängt, ob eine Tätigkeit erschöpft, und welche Bedingungen eine Regeneration fördern.

Damit eine gesunde und gediegene Regeneration eintreten kann, müsste eine Bewusstseinshaltung eingenommen werden, die zum Ziel hat, dass beide Berei-



che – Arbeit und Freizeit – in einen „Entwicklungsprozess“ eintreten. Dafür ist es notwendig, dass der Mensch eine sogenannte freie Mittenhaltung einnimmt, die sich weder zu weit vom Leben entfernt, noch zu weit in die Materie verstrickt. Diese Mitte bedeutet für den Menschen einen Freiraum, in der er sich ganz unabhängig von den äußeren Bedingungen entwickeln kann. Er lernt seine schöpferische Fähigkeit kennen. Er lernt aus sich selbst heraus etwas ganz Neues zu schaffen, zu kreieren, etwas Neues in die Geburt zu heben, was bisher nicht da war. So ist es möglich dem Leben mit neuen Inhalten zu begegnen, es selbst zu gestalten und zu führen.

Diese sogenannte „schöpferische Disziplin“ oder „Aktivität im Bewusstsein“ schafft und organisiert die Lebenskräfte des

Menschen, die sowohl zum seelischen, als auch zum körperlichen Aufbau beitragen.

Die Erschöpfung in leichten und fortgeschrittenen Stadien ist ein Aufruf zu einer Neuorientierung (Neuanfang) und einem individuellen, inneren Entwicklungsschritt!

In der Heilpraxis, der Yoga & Freien Atemschule, sowie im Haus der Regeneration soll durch die verschiedenen Angebote eine Möglichkeit eröffnet werden, auf ganz individuelle Weise, diesen „schöpferischen Prozess“ kennen zu lernen und zu entwickeln.

Nähere Infos

Simone Stoll

Münsterstraße 59
88662 Überlingen
Telefon 0 75 51/94 87 00
www.freie-atemschule.de