

### Meine Lieblings-Entspannungs-Übungen für zwischendurch

- \* **„Gesicht waschen“**: beide Hände aneinander reiben und mit den warmen Händen über das Gesicht bis hoch zur Stirn streichen. Sehr erfrischend!
- \* **„Einfache Atemübung“**: tief zeitgleich sanft durch die Nase einatmen. Der Bauch wölbt sich dabei nach außen. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder. Sehr entspannend! Insbesondere wenn man länger ausatmet als einatmet.

**Weitere Infos, Termine & Anmeldung**  
unter [www.naturkursan.de](http://www.naturkursan.de)



NaturKurSan | Sonja Heindl  
Am Hochrain 9  
91183 Wassermungenau

 0176-2288 1534

 [mail@naturkursan.de](mailto:mail@naturkursan.de)





## Dreamteam Natur, Gesundheit & Erlebnis

Bewegen wir uns draußen in der Natur, bekommen wir nebenbei die vielfältigen Heilungskräfte der Natur „gratis“ mitgeliefert. So wird zum Beispiel unser Immunsystem gestärkt und wir kommen innerlich zur Ruhe und wieder ins Gleichgewicht. Diese positiven Effekte können wir durch gezielte Übungen noch verstärken.

Mit den Gesundheitskursen und dem Gesprächs-Coaching in der Natur möchte dich NaturKurSan genau dabei unterstützen! Gesund zu bleiben, dich wohlfühlen, Krankheiten und einer Erschöpfung vorzubeugen, Stress abzubauen, dich zu entspannen.

Für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden & deine Entspannung. Einfach zum Durchatmen. Kraft tanken. Seele baumeln lassen. Oder für ein Gespräch.

## Kurse & Seminare

- \* Workshop (R)Auszeit
- \* Auszeit-Wochenende
- \* Waldbaden
- \* Qi Gong
- \* Autogenes Training
- \* Entspannungskurse

## Gespräche & Coaching

- \* Umorientierung privat/beruflich
- \* Stressbewältigung
- \* Aufbau von Resilienz
- \* Weg aus Dauererschöpfung finden
- \* Schlafqualität verbessern
- \* Wieder in die Entspannung kommen
- \* Arbeit mit dem Inneren Kind

## Firmen & Vorträge

- \* Gesundheitskurse
- \* Workshops
- \* Vortrag „Gang raus - Entspannung rein“



## Workshop (R)Auszeit

Kennst du deine persönlichen Stellschrauben, die dir den Alltag leichter machen? Und dir wieder Kraft tanken lassen? Welche Möglichkeiten tun dir richtig gut, um dich zu entspannen?

In dem Workshop (R)Auszeit geht es genau um diese Themen: knackige Infos zu Stress & Entspannung, deiner persönlichen Alltagsanalyse, Wissenswertes rund um Ernährung, und Ausprobieren der Entspannungsmethoden Waldbaden, Qi Gong, Autogenem Training und Meditation.