

Herbst-Specials  
am 17./18.11.2018

solarplexus  
for body & mind

Vera Heimann

Studio für Yoga, Pilates,  
Prävention und Wellness

[www.solarplexus.de](http://www.solarplexus.de)

Marsstraße 16-18  
46509 Xanten

0 177 - 5 81 63 73  
[info@solarplexus.de](mailto:info@solarplexus.de)



## WORK-LIFE-BALANCE: Stärke deine inneren Kräfte!

"Resilienz ist die Summe von Kräften, mit denen Menschen Krisen und Schwierigkeiten ohne langfristige Beeinträchtigungen meistern, und so, dass sie am Ende noch einen Gewinn daraus ziehen."

(Monika Gruhl, 2018)

### Workshop/Seminar: Achtsame Rückenschule mit Anti Stress- und Resilienztraining

Stress lass nach! Wappne dich für deinen Alltag, egal ob im Privat- oder Berufsleben. Resilienz oder seelische Widerstandskraft können wir ein Leben lang weiter entwickeln, stärken und trainieren. Die innere Einstellung zählt! Wichtige Faktoren hierbei sind: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung. Mit viel Spaß und Freude möchten wir folgende **Inhalte in Theorie** (Hintergrundwissen) **und Praxis** angehen:

- Resilienz, Stressbewältigung, Burnout-Prävention, Achtsamkeit, Verhältnis Anspannung-Entspannung
- (Spiel)Aufgaben, Rücken- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmungs- und Körpererfahrungsübungen (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen) uvm.

Samstag, 17.11.2018 von 9-14 Uhr.....79,00 €  
Max. 10 Teilnehmer! (inkl. gesundem Mittagssnack, Tee u. Wasser)

## Yoga, Walking, Meditation & Pranayama im Wald

### Yoga. Natur. Achtsamkeit.

Yoga Asanas im Wald, auf lebendigem Erdboden, zu üben, ist eine Erfahrung für alle Sinne. Der Duft von Erde und Pflanzen, ein Windhauch, der um die Nase streicht, die Sonne, die mit ihrer Kraft den Körper stärkt, die Ruhe und besondere Energie die der Wald ausstrahlt- das alles möchte wahrgenommen, erlebt, gefühlt werden.

Sonntag, 18.11.2018 von 10-12 Uhr.....20,00 €

Treffpunkt: Hees in Xanten

10:00 Uhr Parkplatz Philosophenweg

(vom Augusturing "Am Röschen" abbiegen)

