

# WARUM IST ENTSPANNUNG SO WICHTIG



Viele unserer verbreiteten Gesellschaftskrankheiten finden ihren Ursprung im Stress und einer unbewussten Lebensführung.

Stress ist ein wichtiger Überlebensmechanismus der per se nicht schlecht ist.

Was aber auf Dauer fehlt, ist die nötige Entspannung.

Das Wissen wie Stress im Körper wirkt und welche Methoden es zur Entspannung gibt, ermächtigt den Mensch zur mentalen und körperlichen Gesunderhaltung. Dadurch kann man den Ansprüchen der Arbeitswelt und dem privaten Ausgleich viel besser gerecht werden.

Inhalt:

- Was ist Stress
- Wie wirkt Stress im Körper
- Warum ist Entspannung so wichtig
- Regulation übers Nervensystem
- Methoden zur Entspannung
- Übungen im Alltag

Dauer Halbtags oder Ganztags  
max. 15 TeilnehmerInnen

## Über die Trainerin

- persönlicher Erfahrungsschatz aus 46 Jahren
- aufgewachsen in einer Großfamilie als jüngstes Kind
- 9 Jahre berufliche Erfahrung als Führungskraft
- die wunderschöne Erfahrung als Mutter
- 13 Jahre Selbständigkeit

Mir ist es ein großes Anliegen Menschen eine bewusste, gesunde und dienende Lebensführung in allen Lebensbereichen nahe zu bringen.

Brigitte Kendlbacher-Schultermandl

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Dipl. Mentalcoach  
Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin  
Dipl. Business Mentaltrainerin  
Dipl. Entspannungstrainerin

*Brigitte Kendlbacher*  
**LEBE DICH**