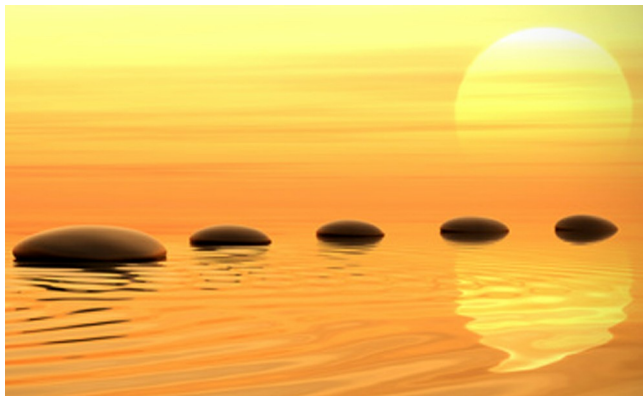


# **In der Ruhe liegt die Kraft**

## **Achtsamkeitstraining & Atemmeditation**



**Innere Ruhe  
und  
Gelassenheit  
finden**

# In der Ruhe liegt die Kraft

## Innere Ruhe und Gelassenheit finden durch Achtsamkeitstraining & Atemmeditation

Die Anforderungen im beruflichen Umfeld sind geprägt von ständiger Verfügbarkeit, Beschleunigung, Informationsflut und Termindruck. Unter solchen Bedingungen fällt es besonders schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sowie Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.

Dieses einmalige Konzept - Atemmeditation und Achtsamkeitstraining - hilft Ihnen:

- sich wieder vom Aktuellen zu distanzieren,
- innere Klarheit zu gewinnen
- wieder in Kontakt mit Ihren Körperempfindungen zu kommen
- Ihren Bedürfnissen mehr Beachtung zu schenken
- und vor allem wahre Ruhe und neue Schaffenskraft zu finden.

Alle wohltuende Übungen können nachträglich sowohl in Ihrem Privatleben als auch in Ihrem beruflichen Alltag leicht angewendet werden.



**Praxis für bewusstes Atmen  
und mentale und emotionale Balance  
Chantal Fleurant**

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf

☎ 0211 - 65 888 07

mail@bewusstesatmen.de - www.bewusstesatmen.de