

Achtsame Selbstfürsorge beugt Erschöpfung und Burnout vor.

Sowohl in der Arbeitswelt wie im Familienalltag geraten Menschen nicht selten in eine anhaltende Überforderung. Betroffenen ist oft lange nicht bewusst, dass ihnen die innere Energie und die Zuversicht fehlen, um passende Lösungen für die täglichen Herausforderungen zu finden. Sie versuchen weiterhin zielstrebig alles perfekt zu erledigen und vergessen dabei, zu sich selbst Sorge zu tragen. Symptome wie fehlende Kreativität, Gereiztheit, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie Schmerzen können die Folge sein. In der Gemeinschaftspraxis Zeitraum-Laufen erhalten sie Unterstützung frühzeitig aus dieser Spirale auszusteigen, eigene Grenzen zu erkennen und nachhaltige Veränderungen im Umgang mit sich selbst einzuleiten.

Sabine Recher vermittelt Ihnen durch **Atemtherapie** eine vertiefte Körper- und Selbstwahrnehmung. Claire-Lise Spinnler begleitet Sie durch **Körperzentrierte Psychologische Beratung** zu mehr Selbstwertgefühl und einem gesunden Selbstbewusstsein. Weiterhin sind Klassische Ganzkörpermassage, Reiki, Reflexzonen- und Dorn/Breuss Rückentherapie im Angebot. Am 3. Juni haben sie Gelegenheit uns am Markt in Laufen persönlich kennen zu lernen und von Informationen und Schnupperbehandlungen zu profitieren. www.zeitraum-laufen.ch