

# „atemholen“ und Kraft tanken in der Natur



Foto: Herbert Raffält

Auch das ist Nahrung für die Seele!  
„walk & talk“ –  
der Coach als Wanderführerin

Das Auseinandersetzen mit sich selbst,  
unterstützt durch einen Coach auf dem  
Weg zu sich selbst.

„Die Seele geht zu Fuß“.



Die Touren richten sich nach der Kon-  
dition der TeilnehmerInnen. Themen:  
Ressourcenstärkung, Energie tanken,  
Potenzialentwicklung, Karriere & Fa-  
milie, Trennungskultur (Outplacement  
inkl. Bewerbungsunterlagenerstellung),  
Mobbing.

Ihr Nutzen: Während der Wanderungen  
volle Konzentration im Einzelcoaching  
auf SIE - weit weg vom Alltagsstress  
- mit neuen Erkenntnissen und neuer  
Energie zurückkehren.



Foto: Herbert Raffält

Kraftquelle Natur - Bergerlebnisse mit  
und ohne Themen, wie z.B. „nur“ wan-  
dern & Energie tanken, Fotoworkshop  
am Dachstein, Qi Gong & wandern uvm.

**Atemholen.at**  
www.atemholen.at

atemholen e.U.  
Unternehmensberatung  
und -organisation  
Coaching & Training  
„in Bewegung“  
Ing. Gerlinde Fuchshuber  
Tel.: +43(0)676/3409378  
atemholen@aon.at  
www.atemholen.at

# Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele

**Lebensmittel** beeinflussen Körper  
und Psyche positiv. Schokolade macht  
froh, Hülsenfrüchte stärken Nerven,  
Erbsen die Konzentration. Paradei-  
ser heben die Laune, Sauerkraut und  
Sellerie sorgen für gute Stimmung.  
Bananen, Zwetschgen und Weintrau-  
ben entspannen, Orangen, Birnen und  
Marillen fördern das Durchhaltever-  
mögen.



# Jin Shin Jyutsu

(**Japanisches Heilströmen**)  
löst Blockaden mit den Händen. Nach  
der Jin Shin Jyutsu Stunde zeigt Ih-  
nen die Praktikerin Griffe für zu Hause:  
Erst rechts, dann links - Daumen  
5 Min. halten bei Ein- und Durch-  
schlafproblemen. Ringfinger halten  
bei Energiemangel. Probieren Sie es  
aus, Sie können nichts falsch machen.



HEALTH and  
CONCENTRATION  
Sabine Metzker  
Monika Hentschl  
0650/38 25 398  
www.health-and-  
concentration.at