



## **ENERGIE-TANKSTELLE**

Kommt Ihnen eine oder mehrere der folgenden Aussagen bekannt vor?

Sie fühlen sich...

- Ausgesaugt und leer...
- Wie ein Hamster im Rad...
- Ohne Energie....

In einer Einzelstunde, können Sie AUFTANKEN, Stress LOSLASSEN und ENTSPANNEN.

Oft ist es im Alltag nicht möglich, in unserer Kraft zu bleiben. Durch von außen kommenden Stress auf der Arbeit, in der eigenen Familie und schließlich durch sich selbst, unregelmäßige Ernährung und Umwelteinflüsse, gerät unsere Körper-Seele-Geist Einheit ins Ungleichgewicht.

Nach einem Gespräch zu Beginn der Stunde, wird das Anliegen des Besuchs geklärt und bei Bedarf ein beginnendes Coaching mit darauffolgenden Terminen eingeleitet. In Absprache wird der persönliche Prozess in mehreren Schritten begleitet.

In Verbindung mit mentalen und leichten Körperübungen werden individuelle Ziele im Gespräch klarer und somit auch erreichbar.

Im zweiten Teil des ENERGIE-TANKENS erfährt der Körper den Ausgleich der aus dem Gleichgewicht geratenen Energie und tankt neue Kraft.

Es ist möglich, dass eine individuelle Übung aus dem Bereich Yoga, Thai Chi, Chi Kung und auch Meditation gegeben wird, um den Prozess zu unterstützen.

### **Was bewirkt eine ENERGIE-EINZELSTUNDE?**

Der Selbstheilungsprozess im eigenen Körper kann unterstützt und beschleunigt werden. Stress und Anspannungen können sich, während der Körper auf einer Liege liegt, lösen und Energie spürbar stärker werden

Der Preis für eine Einzel- (zeit)stunde liegt bei 120 Euro. (je angefangene ¼-Stunde 30 Euro)

Ich freue mich auf ein Kennen lernen in den Praxisräumen der Physiotherapiepraxis Krebs, Charlottenstrasse 15 in 78549 Spaichingen

Anfragen unter [info@christine-diehl.net](mailto:info@christine-diehl.net)

Oder Telefon unter 01778332995