



Gesund und leistungsfähig bleiben

Stärken Sie Ihr Wohlbefinden,
Ihr Selbstbewusstsein,
Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit
um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Entspannungscoaching



Kerstin Hafner-Bross

entspanntleben

entspanntleben · Lindenstraße 10 · 72221 Haiterbach-Beihingen

Telefon 07456 9157421 · **Mobil** 0176 22009103

E-Mail info@entspanntleben.de · **Internet** www.entspanntleben.de



Walk and Talk

Inhalt

WORK LIFE BALANCE	3
Kerstin Hafner-Bross	4
Mein Angebot für Sie	4
Ziele meiner Arbeit	5
Kennen Sie das?	6
Mögliche Stressoren	6
Beruf und Alltag, Iron Mom und Men Power	7
Kursangebote	8
Entscheidungen, Klarheit, Kraft	9
Einzelcoaching, Business Coaching	9
Beschreibung der Entspannungstechniken	10
Kosten und Leistungen	11



Kerstin Hafner-Bross

entspanntleben

Über mich

Ich bin verheiratet und gemeinsam haben wir zwei Kinder.

Fühl dich zu 100% wohl in deiner Haut.

Dieser Slogan war mein privater Beweggrund mich nach Möglichkeiten umzuschauen wie ich zwischen- durch Entspannungsphasen für Körper und Geist in meinen Alltag integrieren kann um Kraft zu tanken. Erfolgreich. Daraus entstand der Wunsch anderen weiterzugeben WIE positive Veränderungen möglich werden.

Die Ausbildung zur Entspannungstherapeutin/-pädagogin habe ich am Institut für Entspannung und Kommunikation in Berlin absolviert, die biblisch-therapeutische Seelsorge bei der BTS Fachgesellschaft für Psychologie und Seelsorge gGmbH in Freudenstadt.

Meine Berufserfahrung als Betriebswirtin (Personalwesen, Kommunikation) umfasst in über 20 Jahren: Office-Management, kaufmännische Ausbilderin und Assistenz der Geschäftsleitung (in dieser Position bin ich noch in Teilzeit tätig).

Mein Angebot für Sie

Profitieren Sie von meinen Erfahrungen.

Ich kenne beide Seiten, die Anspannung sowie die Entspannung.

Halten Sie die Balance!

- Entspannungscoaching
- Walk and Talk
- Autogenes Training (AT)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Yoga, Yoga Nidra
- Atemwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation oder Gebet
- Fantasie- und Traumreisen

Alles was du dir wünschst

befindet sich in *deinem Herzen.*

Alles was du suchst liegt in *deinen Händen.*

Alles was du findest ist ein Teil *deines Lebens.*

Mach dich auf die Reise zu *dir selbst.*

*Erkenne die Kraft die du besitzt,
wenn du mit dir selbst eins bist!*

Ziele meiner Arbeit » *Prävention und Regeneration*

- Freude und Genuss am Leben
- Achtsamer sein mit sich selbst
- Gelassener/ausgeglichener durch den Tag
- Erholsam schlafen
- Gut gelaunt bleiben
- Positive Lebenseinstellung
- Resilienz stärken
- Stress regulieren und reduzieren lernen
- Innere Ressourcen finden
- Kraft schöpfen aus der eigenen Glaubens-Kraftquelle
- Alltagstaugliche Entspannungs-Tipps erhalten
- Auszeit von Iron Mom und Men Power
- Lernschwierigkeiten/Prüfungsangst mindern
- Schwangerschaft entspannt erleben
- Im Ruhestand – was nun?
Balance finden im neuen Lebensabschnitt
- Raus aus dem Boreout (Langeweile und Einsamkeit keine Macht geben)
- Einschlafprobleme lösen
- Schmerzen vermindern
- Und vieles mehr

*Zeit die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt.
Ernst Ferstl*

Erleben Sie die wohltuende körperliche und psychische Veränderung der aktuellen Lebenssituation.



Entspannung und Wohlbefinden



Fühl dich frei!

Kennen Sie das?

- Spannungskopfschmerzen, Migräne
- Unruhe, Nervosität, Hyperaktivität
- Einschlafschwierigkeiten, Schlafstörungen
- Gereiztheit, Ungeduld, Aggression
- Unzufriedenheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedankenkarusell
- Blutdruckprobleme
- Rheuma, Asthma, Schmerzen, Neurodermitis
- Sexuelle Versagensängste
- Kraftlosigkeit, ständige Müdigkeit/Erschöpfung
- Burnout (totaler psychischer und emotionaler Erschöpfungszustand)

Mögliche Stressoren

- Zeit- und Leistungsdruck (Alltagsstress)
- Beruf (Personalverantwortung, Mobbing)
- Familienverantwortung (Hausarbeit, Kinder, Pflege von Angehörigen, Grundstückspflege)
- Ehrenamtliche Tätigkeiten
- Freizeitgestaltung (Hobbys, private Kontakte)
- Schwangerschaft
- Lernschwierigkeiten, Prüfungsangst
- Empty-Nest-Syndrom (Kinder ziehen aus)
- Mangelnde Anerkennung
- Frust
- Ängste und Sorgen
- Reizüberflutung

Sich Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke.

Alle Entspannungsverfahren verbessern das emotionale und körperliche Wohlbefinden.

Wie schaffen Sie es im größten Alltagsstress, die Batterie wieder aufzuladen und mit dem Druck aus Berufs- und Alltagsleben besser umzugehen?

„Iron Mom und Men Power“

Den Anspruch in allen Bereichen 100% zu geben und die Erfahrung, dass das nicht geht, ist ein Dauerbelastungsfaktor. Wer stets einem selbst auferlegten Ideal hinterherhechtet, macht sich auf Dauer nur unglücklich. Niemand hat etwas davon, wenn Sie sich zu viele Aufgaben aufbürden. Lernen Sie, sich vor Überforderung zu schützen, entspannt und gelassen den Alltag zu meistern.

Karriere und Kinder findet beides zur selben Tageszeit statt.

Durch mein Angebot verbessern Sie die Selbstkontrolle über Ihre körperlichen Zustände und mindern so das Gefühl, der Situation ausgeliefert zu sein. Lernen Sie störende Außenreize zu ignorieren und sich auf das eigene Erleben zu konzentrieren.

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen sie zu reiten.

Joseph Goldstein

Spagat zwischen Familie und Beruf

Viel Work, viel Life und wenig Balance bedeuten Arbeit und Familie für Berufstätige immer. Durch die Berufstätigkeit und das Streben nach Karriere wird viel Energie für den Job verbraucht. Die Familienarbeit, wenn diese dann überhaupt noch ausgeführt wird, ist beeinträchtigt. (Sportliche) Freizeitgestaltung ist nur noch ein Fragezeichen. Häufig kommt es dann zu Überforderung, die zu Unsicherheit, Demotivation, Frustration und mitunter zu Burnout führen kann. Ein glückliches Leben als berufstätige/r Vater oder Mutter? Aber ja, solange Sie sich gut mit Ihren Partnern abstimmen. Vergessen Sie dabei nicht, auf sich selbst zu achten.



Denn du bist es wert!

Wenn Stress die Lust auf Kuscheln killt

Sind wir gestresst und müde, wünschen wir uns Trost und Aufmunterung. Eine kleine Umarmung, ein Streicheln oder einfach liebevolle Worte – es sind diese kleinen Gesten, die wir uns von unserem Lebenspartner am Ende eines langen und stressigen Tages wünschen. Ist dieser ebenso gestresst, bleibt oft nicht allzu viel Zuneigung übrig... die Beziehung leidet.



**Entspannung von
Körper, Geist und Seele,
Kraft tanken für die
täglichen Herausforderungen.**

Kursangebote

„Entspannung im kleinen Kreis“

Dies bedeutet kleine Gruppen mit 5-6 Personen und somit viel Aufmerksamkeit für den Einzelnen. In dieser besonderen Atmosphäre genießen Sie Ihre kleine Auszeit und erlernen wie Sie am besten entspannen.

Froh über die wohltuende Ruhephase genießen Sie die Tiefenentspannung. Die Durchführung der Entspannungstechniken erfolgt schrittweise aufeinander aufbauend, begleitet durch Impulse aus den anderen Entspannungsmethoden. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer befähigt, die jeweilige Entspannungstechnik eigenständig durchzuführen.

Themen: siehe „Ziele meiner Arbeit“ auf Seite 5.

Kursangebot in den Räumen der Naturheilpraxis Björn Straub

Breitenäckerweg 32
72221 Haiterbach

E-Mail info@naturheilpraxis-straub.de

Internet www.naturheilpraxis-straub.de



Entscheidungen treffen, Klarheit schaffen, Kraft schöpfen

Die Besten gönnen es sich – Sie sich auch?

Coaching ist die persönlichste und kraftvollste Form einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Sie basiert auf Vertrauen und Wertschätzung auf Augenhöhe. Auf dieser Basis werden WIR gemeinsam IHR Ziel erreichen. In diesem Sinne freue ich mich auf eine wertvolle Zusammenarbeit mit Ihnen – fragen Sie JETZT wann Ihr Coaching beginnen kann. [Lösungsorientierte Beratung und Entspannung zu gezielten persönlichen Anliegen.](#)

Einzelcoaching

Im entspannten Ambiente meiner Praxis, in Ihren Räumlichkeiten oder als [Walk and Talk](#) draußen in der Natur!

Walk and Talk – Inspirierende Gespräche –

Sie möchten einmal mit Abstand zum Alltag, ohne räumliche Grenzen zu den für Sie momentan anstehenden Themen, mehr Klarheit, gute Ideen und alltagstaugliche Lösungen finden?

Während wir miteinander gehen oder auf einer Bank einen herrlichen Weitblick genießen, entwickeln wir gemeinsam erste lösungsorientierte Schritte.

Business Coaching

Management und Mitarbeiterführung sind kräftezehrende Aufgaben. Gerade die **Menschen an der Spitze sollen motivieren und inspirieren.** Dies gelingt immer dann am besten, wenn Führungskräfte von einer klaren, starken Vision getrieben sind, die ihren Werten entspricht. Diese Klarheit im Kopf braucht eine tragfähige Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

Ich begleite Sie als vertrauliche Reflektions- und Sparring-Partnerin immer dann, wenn sich Ihnen im Job besondere Herausforderungen stellen.

Die Kunst des Ausruhens, ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

John Ernst Steinbeck



Nimm dir die Zeit!

*Lass deinen Geist
zur Ruhe kommen
und schaffe Raum
zwischen deinen Gedanken
und deinen Handlungen.*

Weshalb ist das Erlernen von Entspannungstechniken für unser Wohlbefinden so wichtig?

Unser Körper kann (Höchst-) Leistungen auf Dauer nur vollbringen, wenn wir ihm Ruhephasen gönnen in denen er sich wieder erholen kann. Dauernde Überbeanspruchung führt dazu, dass unser Immunsystem geschwächt wird. Umgekehrt stärkt ein regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannungsphasen und Entspannungsphasen unser Immunsystem. Während der Entspannung reduzieren sich z.B. Muskeltonus, Herz-, und Atemfrequenz und Blutdruck, Hände und Füße erwärmen sich. Entspannung muss genauso erlernt werden wie andere motorische Fertigkeiten wie z.B. Rad fahren, Schwimmen.

Wenn wir entspannt sind dann fühlen wir uns gelassen, innerlich ruhig und ausgeglichen. Wir können uns Dinge besser merken und unser Wissen besser abrufen. Wir sind nicht so leicht durch Lärm störrisch, sind kreativer und offener für Neues.

Walk & Talk

– Coaching in der Natur –

Manchmal müssen wir uns bewegen, damit auch unsere Gedanken und Ideen in Bewegung kommen; damit wir neue Perspektiven gewinnen und neue Lösungswege erkennen. Gerade, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihre Gedanken in immer den gleichen Kreisen festgefahren haben, möchte ich Sie einladen zum gemeinsamen Reflektieren bei einem Spaziergang in der herrlichen Natur.

Atemwahrnehmung

Er ist warm, er strömt ein und aus, und er ist immer da, so lange wir leben: unser Atem. Unsere Muskelspannung hat Einfluss darauf, wie wir atmen – und umgekehrt. Unter Stress atmen wir oft schnell und flach. Atmen wir dagegen ruhig und entspannt, können sich auch unsere Muskeln besser entspannen. Mit Atemübungen können Sie sich in stressigen Situationen eine kleine Erholungspause verschaffen.

Autogenes Training nach Schultz

„konzentrierte Selbstentspannung“

Sie nutzen die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Gedanken erzeugen Nervenimpulse. Selbst wenn Sie nur an etwas denken, leitet Ihr Nervensystem dies als einen messbaren Reiz an Ihre Muskeln weiter. Im Autogenen Training nutzen Sie dieses Prinzip anders herum. Mit Ihren Gedanken stellen Sie Ihren Körper auf Entspannung ein.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Jacobsen beobachtete, dass auf eine kurzzeitige Anspannung einer Muskelgruppe – eine Zeit der vertieften Entspannung folgt. 16 Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und entspannt und so wird sukzessiv ein vertiefter Ruhezustand erreicht.

Achtsamkeit...

... ist sich mit allen Sinnen ganz bewusst einzulassen, auf alles was man wahrnimmt (Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, etc.) ohne es zu bewerten. Ganz bei dem sein was man gerade erlebt und tut.

Yoga

Regelmäßige Yoga-Übungen geben Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht.

Yoga-Nidra...

... ist eine Übung der Tiefenentspannung. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen. Dem Körper Frische und das Gehirn in einen Zustand voll bewusster Ruhe bringen. Die im Unbewussten liegenden Kräfte ins Bewusstsein heben.

Fantasie- und Traumreisen

Bei der Erzählung einer fiktiven Geschichte werden möglichst viele Sinnesebenen angesprochen, um viele angenehme Gefühle auszulösen. Dadurch kommt es zu einer Entspannungsreaktion.

Meditation oder Gebet...

... hat zum Ziel, den Geist zu beruhigen bzw. sich von störenden Gedanken zu befreien, einen gelösten Zustand zu erreichen (Friede, Harmonie, Glück). Dieser wirkt sich heilend auf Körper und Psyche aus.

Kosten und Leistungen

Einzelcoaching

Einzel-Beratung und Entspannung zu gezielten persönlichen Anliegen	3 x	60 min	69 €
inkl. Tiefenentspannung und Erlernen der Entspannungsmethoden	8 x	60 min	199 €
			499 €

Einzelentspannung PUR (ohne Coaching)

Entspannung zu gezielten persönlichen Anliegen		60 min	49 €
Erlernen der Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen, Körpermobilisierung	8 x	60 min	350 €

Zu-Zweit-Entspannen (ohne Coaching)

für 2 Personen (à 39 € pro Person)		60 min	78 €
Erlernen der Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen, Körpermobilisierung	8 x	60 min	599 €

Entspannungskurs in der Gruppe

8 x 60 - 80 min 89 €

Walk and Talk (Einzelcoaching)

unterwegs in der Natur	3 x	60 min	69 €
Gesprächsführung, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Körpermobilisierung	8 x	60 min	199 €
			499 €

Walk „ohne“ Talk (Einzelperson)

stillschweigend unterwegs in der Natur		60 min	45 €
Atem- und Achtsamkeitsübungen, Körpermobilisierung			

Together Walk and Talk

gemeinsam unterwegs in der Gruppe, nur Privatgespräche (ab zwei Teilnehmern)		60 min	20 €
Atem- und Achtsamkeitsübungen, Körpermobilisierung			

Kostenübernahme durch Krankenkassen

Generell werden die Kosten nicht erstattet. Einzelfallprüfung. Im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention verfügen einige Krankenkassen über ein Gesundheitskonto bzw. Bonusprogramm. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

*** Sozialtarife m/w/d:** Vergünstigungen für Schüler, Studierende, Alleinerziehende, Sozialhilfeempfänger und Rentner sind möglich. Fragen Sie bei mir nach.

Hinweis: Steuerfreie Mitarbeiterzuwendung 44,00 € pro Monat.



Praxistipp für Gewerbetreibende!

Entspanntes Business

– Für Führungskräfte und Mitarbeiter –

Entspannung und Mobilisierung im Einzelsetting oder in Kleingruppen:

- präventive Gesundheitstage
- Azubi-Tage
- 5-Minuten-Workout-Sensibilisierung
- Afterwork-Entspannung
- Pausen sinnvoll nutzen (dehnen, entspannen, aktivieren)

Detailliertes Angebot erfolgt gerne nach individuellen Kunden-Wünschen.



Kerstin Hafner-Bross

entspanntleben

*Mut steht am Anfang des
Handelns. Glück am Ende.
Friedrich Hahn*

Kontaktieren Sie mich – ich berate Sie gerne!

entspanntleben

Kerstin Hafner-Bross

Entspannungspädagogin

Lindenstraße 10

72221 Haiterbach-Beihingen

Telefon 07456 9157421

Mobil 0176 22009103

E-Mail info@entspanntleben.de

Internet www.entspanntleben.de

Besuchen Sie
mich im Internet!

