



# Individuelle Begleitung

Stressbewältigung / Burnout Prophylaxe  
Trauer, Verlust, schwere Krankheit



Gezielte Atem- und Entspannungsübungen im Wald wirken einer fatalen Abwärtsspirale entgegen: Dauerhafter Stress in Beruf und Alltag oder durch Trauer, Verlust und schwere Krankheit ausgelöst, schwächen massiv Dein Immunsystem. Körper, Geist und Seele leiden. Die heilende Atmosphäre des Waldes und richtiges Atmen wirken effektiv und regulierend auf allen Ebenen gleichzeitig. Stärke Deine Abwehrkräfte und Deine Fähigkeit, schwierige Phasen zu bewältigen.

## Individuelle Begleitung

Finde zurück ins Leben. Erkenne, was Dich stresst, vermeide Stress, wo es möglich ist und gehe konstruktiv damit um, wo er nicht vermieden werden kann. Kehre zurück in einen gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus. Integriere Schritt für Schritt schmerzvolle Situationen und Veränderungen. Erlaube Dir Phasen von Trauer und Hilflosigkeit. Lerne, ein neues, anderes und erfülltes Leben nach und mit schwerer Krankheit aufzubauen.

Wald und Atmen sind Ausdruck des Lebens. Lebe!

*Durchatmen*

In den stadtnahen Wäldern von  
Heidelberg • Mannheim • Schriesheim • Wilhelmsfeld



Powered by Breathing

**AtemWege Rhein-Neckar**

Akademie für präventive Gesundheitsförderung

0176 2222 3792

0176 7210 1736

hallo@atemwege-rhein-neckar.de

www.atemwege-rhein-neckar.de

