



"Wenn Du erkennst, dass Du neue Kräfte finden und genießen kannst, änderst Du den Kurs."

Da die Anforderungen im Berufs- und Privatleben durch übersteigertes Leistungsstreben, Konkurrenzverhalten, Technisierung und Automatisierung immer mehr zunehmen, gerät unser biologischer Rhythmus zunehmend aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind gesundheitliche Beeinträchtigungen und eine Abnahme der Leistungsfähigkeit. Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, werden unterschiedliche Entspannungsverfahren angeboten. Eine der am häufigsten in Deutschland angewandten und von den Krankenkassen anerkannte Methode ist das



~~... mit Depressionen, musk. Belastungen~~