



Offene Auszeit-Seminare auf der Alm und im Kloster

Lernen Sie tiefgehend abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, um ein Gleichgewicht zu schaffen für Körper und Geist - mit Fastenwandern, Naturerlebnissen, Entspannungstechniken und Persönlichkeitselementen.



Seminare für Firmen und Gruppen

Folgende Themen:

- Teambildung
- Work-Life-Balance
- Gesundheitsmanagement
- Stressmanagement

Wo?

Die Seminare finden an besonderen Plätzen statt, wie in einem schönen Seminar-Outdoorhotel, auf der Almhütte in den Bergen oder im Kloster.

Trainerkollegen/innen aus den Bereichen Erlebnispädagogik, Persönlichkeit und Kommunikation unterstützen mich dabei.

Fortbildungen für Institutionen / Vereine im Gesundheits- und Sportwesen



Auszeit

KÖRPER ~ GEIST ~ SEELE

Barbara Loferer

Diplomsportwissenschaftlerin
Richtung Rehabilitation und Prävention,
Entspannungs- und Rückentrainerin,
Craniosakraltherapeutin, Personal Trainerin
Coaching-Fortbildungen, Erlebnispädagogin,
Seminarleiterin

Praxis:

Tölzerstr. 13
83607 Holzkirchen
oder: bei Ihnen vor Ort!

Telefon 08024/9019967
mobil: 0174/3475050

loferer@auszeit-erleben.net
www.auszeit-erleben.net

Seien Sie es sich wert!



Auszeit

KÖRPER ~ GEIST ~ SEELE

Barbara Loferer

Training

Körperarbeit

Seminare



Auszeit-Angebote für Gesundheit und Persönlichkeit



Personal Training und Körperarbeit

Fitnessstraining mit medizinischem Hintergrund für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung; Sie lernen Ihren Körper nach dem Prinzip der Körpermitte auszubalancieren.

Ihre Gesundheit steht im Mittelpunkt:

- für Fitness und Bewegung
- für Gewichtsreduktion und Wohlfühlen
- bei Stressabbau und Burn-Outgefahr
- bei Herz-Kreislaufkrankungen
- gegen Rückenschmerzen und Verspannungen
- nach Verletzungen
- Work-Life-Balance
- Spezielles Training für Senioren

Entspannungstraining:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training und Mentaltraining
- Meditationstechniken

Kooperationspartner für Ihre Gesundheit

In einem Netzwerk arbeite ich mit Fachleuten wie Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Ärzte und Seelsorger zusammen.



Beratung und mentales Training

Für Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht begleite ich Sie bei Stress, beruflichen und privaten Themen.

In Balance sein bedeutet zu hinterfragen:

- Was kann ich für meine Gesundheit tun?
- Was brauche ich, um im Gleichgewicht zu sein?
- Wie reagiere ich auf Stress?
- Wie kann ich mit vorhandenem Stressoren besser umgehen?
- Was ist mir wichtig im Leben – Work-Life-Balance?
- Wie ist mein Ausgleich von Privat- und Berufsleben?
- Welche Ziele und Wünsche habe ich?



Körperliche und mentale Balance ist wichtig für ein ganzheitliches Wohlbefinden!



Craniosakrale Therapie

Ist eine sanfte manuelle Ganzkörpertherapie, bei der Handgriffe vorwiegend im Bereich des Schädels (Cranium) und des Kreuzbeins (Sacrum) durchgeführt werden.

Ausbalancierung von seelischem und körperlichem Gleichgewicht:

- Chronische und akute Schmerzen
- Schock und Trauma, Rückenproblematiken
- nach Unfällen und Schleudertrauma
- Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus
- Erschöpfungszustände, stressbedingte Beschwerden, Depressionen
- Schlafprobleme
- Hyperaktivität, Konzentration

