

Lebensfreude

Achtsamkeit

Progressive Muskelentspannung

sich Zeit nehmen

Bluthochdruckschulung

Stressbewältigung

Impulse

**Selbst
Bewusstheit**

Kraft tanken

loslassen
jetzt!

Resilienz

Aufblühen

Entspannung

Motivation

Gelassenheit

Mut

Herzgesundheit

Auszeit


Timeout statt Burnout

Ressourcen stärken

emotionale Intelligenz

Ausgeglichenheit

Beratung & Coaching



„Achtsamkeit bietet uns einen Weg, mit ganz unterschiedlichen Problemen umzugehen, denn der Fokus liegt weniger auf den Schwierigkeiten selbst, als vielmehr darauf, wie wir Ihnen begegnen.“

(Sarah Silverton)

Patricia Streun

Achtsamkeits- und Wellnesstrainerin (DWV)

Hypertonieassistentin (DHL®)

Stress- und Burnout-Coach

Helmholtzstrasse 12

63741 Aschaffenburg

Telefon 06021 / 5 80 82 99

email@loslassen-jetzt.de

www.loslassen-jetzt.de





Ich freue mich auf Sie!

Patricia Streun

Das Herzstück meiner Arbeit ist die
Kultivierung der Achtsamkeit.

Sie bedeutet für mich Lebenshaltung
und Lebensgestaltung – nicht Methode!

Achtsamkeit bietet **zuverlässige
Begleitung** bei Prozessen, denen man
sich stellen muss und die zu bewältigen
sind. Sie dient als wirksamer Gegenpol
zu Informationsflut, Arbeitsdruck und
der fehlenden **Lebensbalance**.

Achtsamkeit lässt sich besser **erfahren**,
als erklären. Darum lade ich Sie herzlich
ein zur **“Entdeckung der Achtsamkeit”**.

Das Abenteuer, ein erfülltes Leben mit
allen Gestaltungsmöglichkeiten zu
führen und **bewusst zu erleben**.

Loslassen-jetzt!

Impulsgeber

- **Achtsamkeitstraining**
- **Progressive Muskelentspannung** nach E. Jacobson
Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- **Timeout statt Burnout**
TAA – Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Firmentrainings und Workshops im Rahmen
der **Betrieblichen Gesundheitsförderung**
- **Stress- und Burnout Coaching**
- **Herzgesundheitstraining bei Bluthochdruck**
– Bewegung – Entspannung – Ernährung
- **Nordic-Walking-Kurse**

Es ist mein Anliegen, Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten
für **mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung**
vor allem für **mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe**.

. . . innehalten!

Beratung & Coaching

- Systemisches **Stress- und Burnout Coaching**
- zum Thema **Herzgesundheit** — Beratung und Begleitung zur Unterstützung Ihrer ärztlichen Bluthochdruck-Therapie
- Anleitung zu **achtsamkeitsbasierten Entspannungsmethoden**
- Stärkung der Aufmerksamkeit für Ihre **persönlichen Bedürfnisse**
- im Zentrum unserer Zusammenarbeit steht Ihre **Motivation**, Ihre **Leistungsfähigkeit** und die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit
- zur **Analyse Ihrer aktuellen Situation**, um gemeinsam individuelle **Lösungswege** zu finden

Beratung und Coaching ersetzen keine Therapie, können aber **Therapien** in Absprache mit dem behandelnden Arzt durchaus **positiv ergänzen**.

Es darf einfach sein!

Motivation

- Einzelgespräche, um **für Sie individuell zugeschnittene, lösungsorientierte und umsetzbare Möglichkeiten** zu erarbeiten
- Laufende Entspannungskurse und Bewegungsschulungen, **die auf Achtsamkeit basieren**
- Speziell auf Ihr Unternehmen abgestimmte **Trainings- und Kurseinheiten**
- **Mitarbeiter-Schulungen**
- **Resilienz-Workshops**
- **Kurzfristige Terminvereinbarung**

Meine Angebote lassen sich sehr gut in die **Betriebliche Gesundheitsförderung** einbinden, um in Ihrem Unternehmen für eine gesundheitsbewusste Atmosphäre und damit für gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeiter zu sorgen.

Es tun!