



alliance Stress-Reduktions Konzept

Fakt ist:

Stress, negative Emotionen oder Ereignisse beeinflussen unsere Gesundheit, schwächen das Immun- sowie das Nervensystem und mindern die Lebensqualität. Auf Dauer nimmt die Kompetenz, klar und leistungsorientiert zu denken und zu handeln ab und Erschöpfungszustände mehren sich.

Ihr sofortiger Nutzen:

Mit dem alliance Stress-Reduktions Konzept befassen Sie sich mit sich und Ihren Lebensumständen. Sie finden Ihre eigenen, bewussten und unbewussten Denkweisen und Reaktionsmuster, die Ihnen Energie und Lebensfreude rauben. Sie erkennen, was Ihnen Freude und Ausgeglichenheit schenkt und wo Veränderung und neue Fokussierung möglich ist.

Die Methode:

Diese individuelle, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Beratung und Begleitung verwendet als eines der Werkzeuge die HeartMath Methode. Die Techniken erzeugen einen kohärenten Herzrhythmus und ermöglichen Ihnen, in rascher und einfacher Weise Ihre seelische und körperliche Widerstandskraft (Resilienz) zu steigern. Die sinnvolle Kombination von Altbewährtem aus der Naturarztpraxis und Neuem aus dem Medical Wellness hilft Ihnen, neue Wege gelassener zu gehen. Als Ergänzung empfehlen wir die Tibetische Rückenmassage mit Farbölen und anschliessender Ruhe.

Ihre Investition:

Paket mit 6 Stunden Einzelsitzungen, HeartMath Tests, Arbeits- und Übungsunterlagen, nach Bedarf eine Telefonberatung für CHF 1'080.

Die Beratungen/Behandlungen werden von den meisten Versicherungen für Alternativmedizin zurückerstattet. Cashback mit der Stammkundenkarte.

Ihr Coach:

alliance: Medical Wellness & Lifestyle, Baslerstrasse 337, 4123 Allschwil
061 482 18 60