

Experten-Tipp: Burnout vorbeugen

Burnout ist eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überbelastung, die meist durch Stress ausgelöst wird.

Beugen Sie rechtzeitig vor! Neben ausgewogener Ernährung, maßvoller Bewegung und weitestgehendem Verzicht auf Nikotin und Koffein spielt die Stressbewältigung eine wichtige Rolle.

Hier kann z.B. die Klangtherapie helfen, die besonders für Menschen geeignet ist, die Mühe haben, sich zu entspannen.

Durch die harmonischen Klänge von Klangschalen und Gong erreichen Sie schnell

und einfach einen sehr nachhaltigen Zustand wohltuender Entspannung.

Die Klangmassage kann auch für den gestressten Partner eine wertvolle Geschenkidee sein. TCO



Talia C. Oberbacher



Energetische Klangmassage

Talia Christa Oberbacher
Brougierstraße 49,
88131 Lindau/Aeschach
Tel.: 0 83 82/2 77 60 10
www.gesangderstille.de