



Studio "Fluss des Lebens"

Burn-Out Prävention mit der BP+ Methode

Schritt 1: Gespräch

- Situation beleuchten / Stressquellen identifizieren
- Grenzen und Limits respektieren lernen / NEIN sagen können
- Zeitmanagement besprechen
- Soziale Unterstützung vorhanden?
- Positives Denken fördern
- Klare Ziele formulieren und setzen

Schritt 2: Tägliche Basics

- Wasser ist Leben. Kapazitäten durch Wasser trinken erhöhen. 3L täglich
- Sauerstoff für das Gehirn. 10 Minuten täglich frische Luft tanken
- Vitamine sind wichtig. Ernähren Sie sich gesund
- Waschen Sie sich täglich mehrmals die Hände mit sehr kaltem Wasser. Senkt den Stresspegel
- Benutzen Sie einen Inhalierstift mit natürlichen, ätherischen Ölen. Durch die Nase bekämpfen Sie den Stress

Schritt 3: Hypnose

- Eine umfassende Hypnosebehandlung stärkt Ihren Geist und sorgt für eine tiefe Entspannung und für Erholung. Ihr Unterbewusstsein unterstützt Sie dabei, auch künftig den Stress zu verarbeiten

Schritt 4: Entspannungstechniken und -methoden

- Klopftechniken wie EMT, ROMPC oder MET helfen, den Stress, die Sorgen und Blockaden von Ihnen zu entkoppeln. Nutzen Sie die einfach zu erlernenden Methoden, um schnell ein besseres Gefühl zu bekommen.
- Atemtechniken lassen Sie durchatmen. Der Stresspegel sinkt in kürzester Zeit und Ihr Lungenvolumen erhöht sich
- Entspannungsübungen helfen Ihnen. Schnell und nachhaltig

BP+ Basic (3x 90 Minuten)

1. Sitzung: Gespräch / Tägliche Basics / Hypnose
2. Sitzung: Hypnose / Entspannungstechniken
3. Sitzung: Gespräch / Hypnose / Entspannungstechniken

BP+ Advanced (5x 90 Minuten)

1. Sitzung: Gespräch / Tägliche Basics / Hypnose
2. Sitzung: Hypnose / Entspannungstechniken
3. Sitzung: Ausführliche und spezielle Hypnosesitzung
4. Sitzung: Hypnose / Entspannungstechniken
5. Sitzung: Gespräch / Hypnose / Entspannungstechniken

BP+ Exclusive (8x 90 Minuten)

1. Sitzung: Gespräch / Tägliche Basics / Hypnose
2. Sitzung: Hypnose / Entspannungstechniken
3. Sitzung: Ausführliche und spezielle Hypnosesitzung
4. Sitzung: Hypnose / Entspannungstechniken
5. Sitzung: Zusätzliche Entspannungstechniken u. -methoden
6. Sitzung: Hypnose / Entspannungstechniken
7. Sitzung: Ausführliche und spezielle Hypnosesitzung
8. Sitzung: Gespräch / Hypnose / Entspannungstechniken



Studio "Fluss des Lebens"

Juri Lerch

Goetheplatz 3
65307 Bad Schwalbach
Tel. 06128 936-997
Fax. 06128 936-996
E-Mail: info@studio-fdl.de
www.studio-fdl.de