

# BURN OUT! THE SILENT SHADOW

Wie dein Atem & die Osteopathie dich auf diesem Weg begleiten können

## **Fühlst du dich ständig überfordert und ausgelaugt?**

Stress kann schnell zu Burnout führen und deine Lebensfreude rauben. Aber keine Sorge, es gibt Hilfe! **Osteopathie, dein Atem, sowie "Breathwork" sind kraftvolle Werkzeuge, um dein Nervensystem positiv zu beeinflussen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.**

- **Osteopathie:** Sanfte Techniken lösen Verspannungen, verbessern die Durchblutung und fördern Heilung.
- **Breathwork:** Bewusste Atemübungen beruhigen den Geist, reduzieren Stress und stärken die Resilienz.
- **Mindset:** Wie Du mit der Kraft Deiner Gedanken Deine Lebensqualität bestimmst.

Starte jetzt deinen Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensenergie. **Atme tief durch und erlebe die transformierende Kraft von Osteopathie, deinem richtige Mindset und Breathwork!**

Wir freuen uns auf dich.

**Moritz & Nadya**

### **Wann:**

Sam & So 31.08 - 01.09.24

Sam 07.09.24

**Wo: Unterer Quai 37, 2502 Biel**

### **Workshop Preis für 3 Tage:**

CHF 690.- , begrenzte Teilnehmerzahl



Mindset Coach



Ostopath SVO

### **Anmeldung bei:**

**Nadya Seeberger:** 079 368 35 53,  
shift@nadya-seeberger.com  
**nadya-seeberger.com**

**Moritz Jenni:**  
mjenni.osteopathie@gmail.com  
**quai37.ch**