

Burn-out – Wege aus der Stress-Spirale

Die Neurobiologie belegt, dass Hoffnung und Vorstellungskraft messbar den Organismus beeinflussen.

Stress ist der Gesundheitskiller Nr. 1! Alle reden davon - aber was ist Stress eigentlich?
Man kann ihn nicht sehen, jeder erlebt ihn anders.

Unter Stress versteht man Auswirkungen von Belastungen, seien es physikalische, toxische oder auch psychische, die es dem menschlichen Körper nicht mehr erlauben, diese mit den vorhandenen Ressourcen zu bewältigen.

Stress ist somit eine Anpassungsreaktion des Körpers auf seelische, körperliche oder geistige Überforderungen. Seine Entstehung hängt wiederum eng mit den Ursachen von Nervosität zusammen.

Das Burn-out-Syndrom, ein ganz enger Verwandter des Stress', steht häufig für eine gestörte Beziehung zur Arbeit. Sie kann sich auf eine Über- als auch auf eine Unterforderung beziehen.

Der Mensch besitzt die wunderbare Fähigkeit zur Selbstheilung. Sie kann ihm helfen, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Damit sich die Kraft, die aus uns selbst kommt, entfalten kann, muss sie (re-)aktiviert werden.

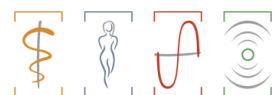
Entspannung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen dafür.

Es gelingt jedoch nur selten, sich durch eigenes Bemühen wirksam zu entspannen. Wirksame Entspannung entsteht nur, wenn die Teile des autonomen Nervensystems ausgewogen miteinander wirken können.

Das Sanisound – Musik-Vibrations-Klangsystem zur Tiefenregulation - ein „Hörerlebnisgenuss“ mit Wirkung auf den ganzen Körper, klinisch erprobt und wissenschaftlich bewiesen - bringt das autonome Nervensystem wieder in Einklang und schafft die Voraussetzung zum Weg aus der Stressspirale.

Erfahren Sie mehr in einem persönlichen Gespräch, in einem Vortrag und bei einer Schnupperanwendung.

Kontaktdaten:



SANISOMA GROUP

Andrea Lapp Schreiber
Falltorstr. 2
35586 Wetzlar
06441 3800169
info@sanisoma.de