




# MENTALE SOWIE KÖRPERLICHE STÄRKE & WOHLBE- FINDEN



**Mentale sowie körperliche Stärke  
& Wohlbefinden auf Grundlage des  
ganzheitlichen Ansatzes: Mehr Resil-  
ienz und weniger Stress (-Empfinden)  
durch Resilienztraining sowie Yoga &  
Pilates**

Fit, gesund und gelassen im (Berufs-)  
Alltag – Bildungsurlaub im grünen  
Herz Deutschlands



Laura Methner

LAURA METHNER  
LAURA'S - MORE THAN LIVING  
MARKTPLATZ 12  
36419 GEISA

TELEFON: +49 (0) 160 90275479  
E-MAIL: [INFO@LAURAS-LIVING.DE](mailto:INFO@LAURAS-LIVING.DE)

# Lebe JETZT ein GLÜCKLICHES Leben, welches du dir selbst erschaffen kannst!

Stress und Herausforderungen sind allgegenwärtig – im Beruf sowie im privaten Alltag – und verursachen auf Dauer Unzufriedenheit und womöglich auch Krankheiten.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, den unbewussten Abläufen und Ursachen bewusst zu werden, gezielt darauf zu reagieren und mit dem erlernten Handlungswissen die eigenen Ressourcen zu (re-)aktivieren, sodass Stressbelastungen anders wahrgenommen werden und der Umgang mit schwierigen Situationen leichter fällt. Auf diese Weise kann die Lebensqualität und die Gesundheit bewusst wahrgenommen, gestaltet und auch zurückgewonnen werden.

Dank der verschiedenen Methoden innerhalb des Resilienztrainings sowie der Pilates- und Yogaübungen ist es möglich, das Denken und den Körper in eine ausgeglichene und entspannte Haltung zu bringen. Diese Fähigkeit kann als Ressource im Berufsalltag extrem hilfreich sein, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe, Gelassenheit und Objektivität zu begegnen.

Innerhalb der physischen Übungen werden Methoden vermittelt, um langfristig körperlich schmerzfrei zu sein und ein hohes Maß an Wohlbefinden zu erzielen. Yoga als Grundlage bietet als ganzheitliche Methode das Ziel, Körper, Geist und Seele zu stärken, gesund zu halten und in Einklang miteinander zu bringen. Pilates gilt als körperliches Training, welches das Körperbewusstsein fördert sowie die Muskulatur stärkt. Mithilfe der Kombination aus angepassten Pilates- und Yogaübungen ist es möglich, aus den individuellen Schmerzzuständen herauszukommen. Hierbei können wir gezielt auf persönliche gesundheitliche Gegebenheiten und Bedürfnisse eingehen, wie bspw. Rückenleiden, Gelenk- und Schulterprobleme oder allgemeine Überlastung. Zudem können mit der Fokussierung auf die Atmung mehr innere Harmonie, Gelassenheit sowie die Senkung des Stresslevels erreicht werden.

Perfekt, um sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufsalltag zurückzuziehen und in einer ruhigen Umgebung Entspannung finden möchten. Denn die mentalen sowie körperlichen Übungen werden durch den Aufenthalt im sogenannten grünem Herz Deutschlands, der wunderschönen Rhön, unterstützt. Unser Standort ist umgeben von Wäldern, welcher vor und nach dem Kurs oder eventuell sogar für die Pausen oder die Zeit des Selbststudiums einlädt, um zu verweilen, das Gelernte Revue passieren zu lassen, neue Kraft und Energie zu tanken, zu erden und womöglich auch neue Erkenntnisse zu entwickeln.

Während des Kurses werden hilfreiche Übungen sowie Tipps für eine kleine Praxis zu Hause und den Alltag mitgegeben, welche sich problemlos integrieren lassen.