

## Feuer fangen fürs eigene Leben statt Burn Out



Erschöpfungszustände sind in unserer komplexen Zeit häufig und führen im ungünstigen Fall zu Burn Out, Depression, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und anderen körperlichen Beschwerden. Früh genug wahr- und ernstgenommen enthalten sie eine grosse Chance. Sie geben uns den Hinweis, dass etwas in unserem Leben nicht im Gleichgewicht ist. Dies kann bedeuten: Zuviel Arbeit, Stress und Belastungen in beruflichen und persönlichen Lebensumfeld. Aber auch zuwenig Erholung, Erfüllung oder Entscheidungsfreiheit. Meine Begleitung durch Craniosacral Therapie und Gespräch bewirkt:

- Sie kommen zur Ruhe, erfahren tiefe Entspannung, können sich erholen
- Ihr Nervensystem beruhigt sich, Hormon- und Immunsystems finden ein gesünderes Gleichgewicht, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt
- Sie können gedankliches und emotional belastendes Erlebnisse „verdauen“, Ängste verlieren ihre Bedrohung
- Aus der Ruhe und Geborgenheit heraus erfahren sie klare Einsichten und kommen in Kontakt mit ihren Kraftquellen und Wünschen
- Ich berate und begleite sie bei der Umsetzung der gewünschten Veränderungen in den Lebensalltag

Für eine nachhaltige Veränderung empfehle ich ihnen eine Behandlungsserie von 6-8 Terminen. Gerne gebe ich ihnen persönlich Auskunft.

Samuel Schmutz, Vater, Craniosacral Therapeut, Sozialarbeiter  
Kappelenring 6, Hinterkappelen, 078 709 60 33, [www.gesundheitspraxis-hs.ch](http://www.gesundheitspraxis-hs.ch)