

## **Feuer fangen fürs eigene Leben statt Burn Out**

**Vortrag mit Samuel Schmutz**



**Montag, 12. Juni, 19:00 bis 20:30 Uhr**

Erschöpfungszustände sind in unserer komplexen Zeit häufig und führen im ungünstigen Fall zu Burn Out, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und anderen körperlichen Beschwerden. Zuviel Arbeit, Stress und Belastungen, aber auch – zu wenig Erholung, Erfüllung oder Gestaltungsfreiheit können Ursachen des Ungleichgewichts sein.

Durch Craniosacral Therapie wird eine tief gehende körperliche und emotionale Regeneration möglich, Nerven-, Herz-Kreislauf-, Hormon- und Immunsystem werden gestärkt. Begleitet durchs Gespräch werden neue Sichtweisen aufs eigene Leben möglich. Heilsame Veränderungen können daraus abgeleitet und im Alltag umgesetzt werden.

Ich freue mich auf ihren Besuch und auf ihre Fragen!

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