



Ganzheitliche Gesundheit  
heute & morgen

Dr. Susanne Altmann  
Alser Straße 18/21, 1090 Wien  
Tel.: 0664/144 77 89  
E-Mail: info@praxis-althmann.at  
www.praxis-althmann.at

## „CORONA-TO-GO!“© - Lerne mit Corona zu leben!

### Interaktiver Online „TANK“-Kurs – weil „AufTANKEN“ so wichtig ist!

„Corona-to-go“. Corona hat die Welt verändert, wir können es nicht wegdenken. Wir müssen lernen, mit Corona zu leben. Doch selbst in belastenden Zeiten gibt es erfreuliche Erlebnisse. Schaffen wir unsere eigene Realität, und machen wir das Beste daraus. Wenn wir „äußerlich“ nichts ändern können, haben wir immer noch die Freiheit, „innerlich“ etwas zu verändern. In einem motivierenden, interaktiven online „TANK“-Kurs zeige ich Ihnen, wie wir mit einfachen Übungen gedanklich und aktiv auftanken können. Was bringt dich in Bewegung? Was bewegt sich in dir? Also, raus aus der Komfortzone und hin zu einem gesunden, glücklich(er)en Leben. Vertraue, alles ist möglich!

#### **Was lernen Sie im online „TANK“-Kurs?**

1. Mentale Fitness – Lebensfreude und Glücksgefühle tanken!
2. Körperliche Bewegung – Kraft und Energien tanken für mehr Beweglichkeit!
3. Entspannung & Regeneration – Energie tanken für die Seele!

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gedankenspiele – der Umgang mit positiven und belastenden Gedanken
- Selbstzweifel ade – in dir steckt noch viel Potential, erkenne es!
- Neue Rituale – Alte Gewohnheiten ersetzen und überschreiben
- Raus aus der DENK-Falle und ins TUN kommen!



Ganzheitliche Gesundheit  
heute & morgen

Dr. Susanne Altmann  
Alser Straße 18/21, 1090 Wien  
Tel.: 0664/144 77 89  
E-Mail: info@praxis-altmann.at  
www.praxis-altmann.at

- Bewegungsanreize – Bewege dich und du wirst mehr bewegen können!
- Gleichgewichtsübungen – Was bringt dich ins Gleichgewicht?
- Den Körper als Bewegungsraum der Seele erkennen und fühlen
- Anti-Stress-Gymnastik
  
- Loslassen können, aber nicht locker lassen!
- Drei-Sinne-Entspannungsübung
- Augenübungen – entspanntes Sehen, fokussieren, mit unterschiedlichen Brillen schauen
- 4-7-8-Methode

#### **Interaktiver Online „TANK“-Kurs:**

Inspirationen, Impulse, alltagstaugliche Übungen

10 Einheiten à 30 Minuten (je nach Wunsch wöchentlich oder monatlich)

max. 15 online TeilnehmerInnen

Alles online und ohne Infektionsgefahr, aber mit Veränderungspotential!

**Preis:** auf Anfrage

Ich freue mich darauf, Ihnen beim „TANKEN“ helfen zu können. Tanken Sie Kraft und Energie, positive Gedanken, Erlebnisse, Glücksgefühle und Lebensfreude. „TANKEN“ Sie mit mir und bei mir, und ich sage „DANKE“.

**... weil „AufTANKEN“ so wichtig ist!**