

# Ganzheitliche Impulse zur Resilienzstärkung

„Wie Sie trotz ständigem Wandel bewusst, gestärkt und gesund durch das Leben gehen“



**Margarete Anna Nöhbauer**

Kurzseminar

Voraussetzung: keine

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Firmen, Organisationen, Regionen etc. die Anforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern. Sie ist das eigentliche Rüstzeug fürs Leben.

Tatsache ist, dass heute berufliche und private Vorgänge immer weniger vorhersehbar sind. Alles unterliegt einem rasanten Entwicklungsprozess und so heißt es Abschied nehmen vom Sicherheitsdenken, auch was das lebenslange Lernen und die beruflichen Umstellungen betrifft. Menschen sind andauernden Übergangsphasen und Veränderungen ausgesetzt.

Ziel dieses Seminares ist es, unter Einbeziehung unserer weltweit einzigartigen Bowen Technik neue, nachhaltige Bewältigungsstrategien aufzuzeigen und ganzheitliche Impulse zur Resilienzstärkung und Gesundheit auf persönlicher sowie globaler Ebene zu setzen.

Die Art und Weise, wie wir an Bowen herangehen, beeinflusst auch das Ergebnis unserer Arbeit. Wir wissen heute, dass lebensbereichernde Sichtweisen und Heilung nur im stressfreien Zustand des Geistes möglich sind. Wie wir uns jederzeit aus physischem und psychischem Stress herauslösen können, erfahren wir anhand von einfachen Atem- und Bewusstseinstecheniken sowie Meditationen. Ein bewusst gesetzter Bowengriff aus einem gelassenen, energiereichen und kreativen Zustand heraus setzt enormes Potenzial frei und verleiht unserer Arbeit neue Qualitäten.

Dieses Seminar lässt Sie über Ihr bisheriges Verständnis von Gesundheit hinauswachsen und ebnet Ihnen den Weg in Richtung selbstbestimmtes, glückliches, gesundes und erfülltes Leben.

## KURZPROFIL VORTRAGENDE

Mein Name ist Margarete Anna Nöhbauer. Ich war 22 Jahre im Wirtschaftsleben in Top-Konzernen tätig, danach führte mich mein Weg zu meiner wahren Lebensaufgabe – in die Welt der ganzheitlichen Gesundheit.

Seit 2006 bin ich als dipl. Gesundheitstrainerin und Firmencoach auf dem Gebiet der BGF tätig. Darüber hinaus arbeite ich als Master Bowen Practitioner mit eigenem Bowen-Institut, als Vortragende und Autorin. Weiters widme ich meine Energie und Zeit der ganzheitlichen Quantenmedizin und der Resilienzforschung. Basierend auf den Säulen der ganzheitlichen Gesundheit – Bewegung, Ernährung, Entspannung, Umfeld/Psyche/Bewusstsein und Umwelt – lebe ich meine Vision, Menschen zu einer besseren Lebens- und Arbeitsqualität zu verhelfen und diese Welt bewusst als gesünderen, nachhaltigeren und friedvolleren Ort mitzugestalten.