



LOVING LIFE
EXPERIENCE®

Loving Life Experience® steht für die Begleitung von Menschen auf Ihrem inneren Weg zu mehr Lebendigkeit, persönlicher Freiheit, Kreativität und **Liebe zum Leben.**



DIE LOVING LIFE MINDFULNESS EMPOWERMENT® METHODE

Meine VISION und gleichzeitige **KERNKOMPETENZ** ist die Integration achtsamkeitsbasierter Interventionen als additives Element in bestehende multimodale Gesundheitskontexte/-konzepte von Menschen, Unternehmen und Organisationen – maßgeschneidert auf aktuelle Herausforderungen und Bedürfnisse, um mental fit zu bleiben. **MINDFULNESS EMPOWERMENT®** kombiniert gezielt klassische Achtsamkeitsinterventionen, dynamische Körper- und Energieübungen, bewusste Atemführung, mentale Ausrichtung, moderne Meditation und ausgleichende Entspannung in einer bestimmten Reihenfolge, was eine stresspräventive und nachhaltig-positive Wirkung auf das Wohlbefinden des Menschen hat.

ZIEL meiner Arbeit ist auf der einen Seite Menschen in Zeiten des Umbruchs und des Wandels einen Augenblick der Ruhe und Besinnung zu ermöglichen. Und zum anderen möchte ich Unternehmen, Organisationen und Institutionen maßgeschneiderte und flexible Lösungen und Maßnahmenpakete zur modernen Stressprävention und -bewältigung anbieten, die zu den Herausforderungen der heutigen Zeit passen und im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, innerhalb oder auch außerhalb der Arbeitszeit integriert werden können.