

# 30min-Power-Balance

---

## Atem – Stimme – Focusing

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg • Kellerweg 5 • 91459 Markt Erlbach  
Atemtherapeutin (Middendorf), Stimmpädagogin (AAP-Lehrtrainerin), Focusing-Beraterin (DAF), HP Psychotherapie  
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

### **30min-Power-Balance ONLINE per ZOOM**

- ✓ Der Frische-Kick für Energie & Spannungsausgleich
- ✓ Freiraum für Körper & Geist
- ✓ Stimmboster für Klarheit & Überzeugungskraft
- ✓ Stummen & Brummen gegen die Corona-Winter-Depression
- ✓ Kreative Lösungen & neue Schritte

Atem und Bewegung, Stimmtraining und Focusing bilden die Grundlage, wahlweise einzeln oder verbunden. Einfach so – zwischendurch. Mitten im Alltag. Nach einer großen Anspannung. Vor einer wichtigen Sitzung. Bei einem kniffligen Problem. Einmal. Immer mal wieder. Regelmäßig. Für Homeoffice-Sitzer. Stressgeplagte. Stimmungsgedrückte. Kreativitätsgebremste. Und alle anderen. Um wieder in Balance zu kommen. Äußerlich. Innerlich. Schnell.

- ✓ 1 x 30 Minuten 30 € • 10 x 30 Minuten 275 €
- ✓ **Terminvereinbarung: susanne.schrage@web.de • 0911/39 38 500**