



Erfolgreich als LEBENSUnternehmer

[Startseite](#)

[Warum ich](#)

[Das Buch](#)

[Blog](#)

[Links](#)

[Kontakt](#)

[Coaching](#)

# STRESS

ist nur ein Symptom



Wen brauchen Sie?

## Wir finden die Ursache!

# Stress ist Gift für Ihre Gesundheit



und Ihr persönliches Wachstum



Burnout vorbeugen

# Der hohe **Blutdruck** ist ein leiser **Mörder**



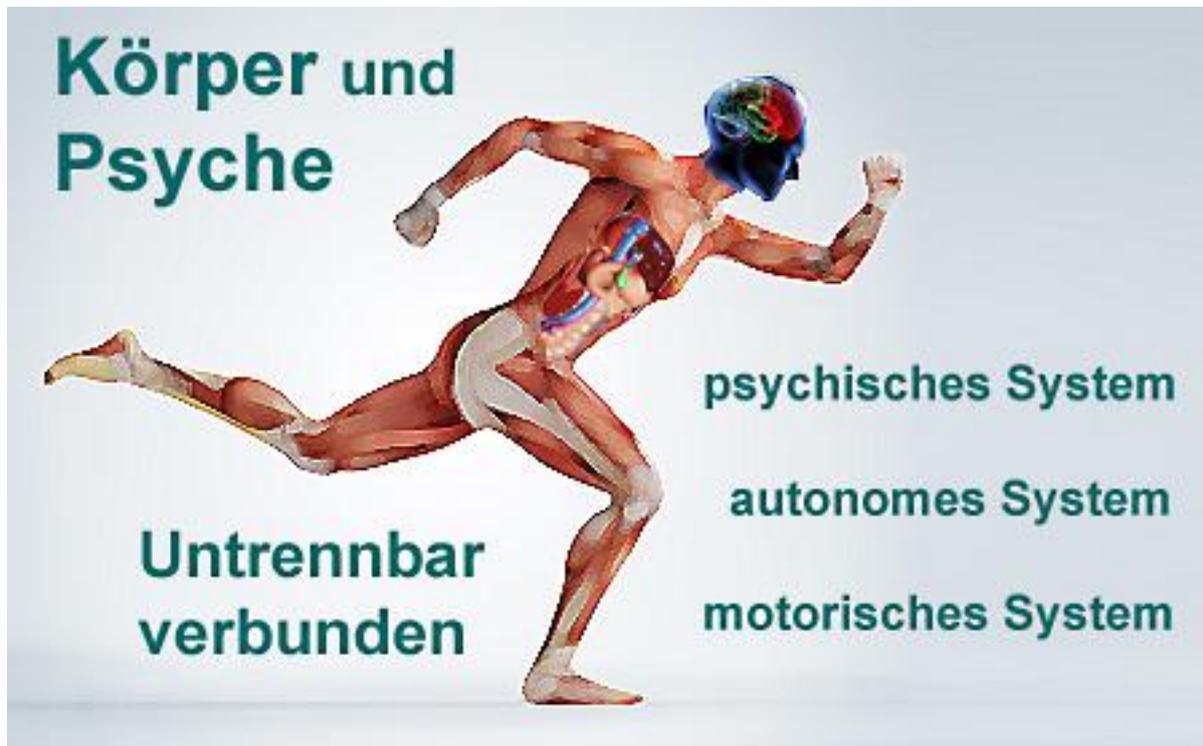
Bildmitte Dieter Past

Alle Entspannungstechniken basieren auf zwei Grundlagen, den „Zwittern des Bewusstseins“.

1. Der Atmung
2. Der Aufmerksamkeit (Wahrnehmung)

- - **Persönliche Anleitung für Sie** - -

# Hintergründe



## Die innere Triade

Körper und Psyche sind untrennbar verbunden.

Jedes System ist wichtig und beeinflusst die beiden anderen Teile.

[zum Kapitel](#)

**Ihr Coach für Unternehmer - in Hof Saale,  
dem Landkreis Hof und dem Vogtland**

**Profis haben einen Coach! Weil es sich lohnt - und Sie?**