



Reloaded

2022

DEINE (R-)AUSZEIT !

» Urlaub und Bildung

Daniela Friedrich

Sabine Dörr

Jessica Schmitz

www.casavita-eschwege.de www.reloadled.coach www.holistic-nature.de

Das Leben und die Arbeit wunderbar und wandelbar

Mit Kompetenz und 

Sie wünschen sich

- Einen besseren Umgang mit hohen Anforderungen und Erwartungen
- Eine höhere Stressresistenz
- Starke mentale Widerstandskraft
- Mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Ein Mehr an Wohlbefinden
- Einen "Koffer" voll mit Präventions- und Entspannungsmethoden
- Mehr Bewusstsein und Gelassenheit im privaten und beruflichen Leben



*Shinrin Yoku - Der Wald als Therapeut!

*Shinrin Yoku - Herzenspfade

*Life Balance + die Kraft des Waldes