

**RESILIENT  
MIND&BODY**  
MBSR, BODYWORK, RESILIENCE TRAINING

# Gesund & Schmerzfrei

Manuelle Therapie und  
Achtsamkeitstraining  
zur Schmerz- und Stressreduktion

Resilienz ist die Fähigkeit des Körpers und Geistes, schwierige Bedingungen erfolgreich zu meistern. Mit Körperarbeit, Achtsamkeit und Resilienztraining fördere ich deine körperlichen und mentalen Ressourcen, um mit Stress, Krankheit und Schmerz umzugehen und widerstandsfähiger und glücklicher zu werden.

Aufbauend auf Ortho-Bionomy® (eine sanfte, auf Osteopathie basierende Manuelle Therapie), klassische Massage und körperorientierte Achtsamkeit biete ich ein für dich individuell abgestimmtes und holistisches Angebot von manuellen und Körper-Geist-orientierten Therapien, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Die Achtsamkeit, eine Form des mentalen Trainings, bildet eine wichtige Säule meines ressourcenaufbauenden Ansatzes.

**Achtsamkeit / Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**  
**Körperarbeit**  
**Resilienz Training**

Die SVA fördert deine Entspannung und Körperarbeit über den individuellen SVA Gesundheitshunderter bei mir als qualifizierter Anbieterin.

Sanfte und schmerzfreie Körperarbeit trägt ganzheitlich zur Lösung von Spannungen, Schmerzen und Beschwerden des Bewegungsapparates und zur tiefen Entspannung von Körper und Geist bei. Achtsamkeit schärft die Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit und fördert die körperliche, seelische und emotionale Balance und Widerstandsfähigkeit.

**RESILIENT  
MIND&BODY**  
MBSR, BODYWORK, RESILIENCE TRAINING



## SONDERANGEBOT

10 Einzelstunden um €450 statt €600  
5 Einzelstunden um €250 statt €300  
3 Einzelstunden um €165 statt €180  
Erstgespräch und Probeinheit zum  
Kennenlernen €45

Resilient Mind & Body eU  
Tel. 0699 12 55 75 55

Windmühlgasse 14/4  
1060 Wien

[jennifer.weidinger@resilientmindbody.at](mailto:jennifer.weidinger@resilientmindbody.at)  
[www.resilientmindbody.at](http://www.resilientmindbody.at)