

## ÜBER MICH



Ich bin Isabel Himmler aus Biberach und für mich sind die Fähigkeiten zur Gelassenheit und die Kraft zum selbstbestimmten Handeln eine unschlagbare Kombination.

Meine Ausbildungen führten mich vom dynamischen Yoga über Hormon Yoga und Yoga für Senioren bis zum Regenerierenden Yoga. Die Fähigkeit zum Loslassen fördert Gelassenheit.

Von der AHAB-Akademie ließ ich mich zum Resilienz-Coach ausbilden, da ich die Anwendung mentaler Techniken schon seit langem praktiziere. Die präventive Stärkung von Resilienz-Ressourcen erzeugt Fokus, Selbstbewusstsein, Zuversicht. Es inspiriert kraftvolles Handeln.

## KONTAKT

### Isabel Himmler

Yogalehrerin & Resilienzcoach  
88400 Biberach

0176 21832906  
info@yoga-und-resilienz.de  
www.yoga-und-resilienz.de

Die Veränderungen in unserer Welt und auf unserem Lebensweg erfordern Flexibilität und Handeln. Gelassenheit, Entspannung und psychische Widerstandskraft (Resilienz) steuern uns durch die stürmischen Wogen der Veränderung, die wir gestalten können.



# Yoga & Resilienz Isabel Himmler

**kraftvoll  
HANDELN  
—  
gelassen  
SEIN**

[www.yoga-und-resilienz.de](http://www.yoga-und-resilienz.de)

## REGENERIERENDES YOGA

Yoga ist eine jahrtausendealte Tradition mit dem Ziel, Körper, Seele und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen. Das regenerierende Yoga erreicht dies durch das bewusste Praktizieren in besonderer Weise.

- Lerne Entspannung zuzulassen und regeneriere so von Stress
- Genieße Geborgenheit
- Verweile in heilsamen Positionen, die Muskeln, Faszien, Gelenke und Organe regulieren und neu ausrichten.



Tiefe Regeneration und Heilung werden gefördert, wenn wir in Ruhe sind und die Dinge geschehen lassen.

## RESILIENZ TRAINING

Das Training zur Stärkung der Resilienz-Ressourcen nach dem zertifizierten LOOVANZ-Konzept zielt darauf ab, die psychische Kraft in herausfordernden Lebenssituationen zu entwickeln, zu ermutigen und zu stärken.

- L**ösungsorientierung
- O**ptimismus
- O**pferrolle verlassen
- V**erantwortung
- A**kzeptanz
- N**etzwerk/soziale Bindung
- Z**ukunftorientierung



*„Der Wert innerer Kraft, gepaart mit Gelassenheit, ist nicht zu beschreiben, sondern nur zu erfahren.“*

## ANGEBOTE

### YOGA

Einzelstunden (bei Ihnen/mir)

- Sprechen Sie mich an

Gruppen (VHS und TG Biberach)

- [www.vhs-biberach.de](http://www.vhs-biberach.de)
- [www.tgbc-turnen.de](http://www.tgbc-turnen.de)

Unternehmen, BGM, Gesundheitsprojekte, betriebliche Fortbildungen

- Buchen Sie mich

### RESILIENZ-TRAINING

Was ist Resilienz-Training?

Vortrag (90 Minuten), auch online

- [www.vhs-biberach.de](http://www.vhs-biberach.de)

Resilienz-Kurs (3 x 90 Minuten)

Resilienz-Ressource á 3 Workshops

- [www.vhs-biberach.de](http://www.vhs-biberach.de)

Betriebliches Resilienz-Training in Ihrem Unternehmen

- Vorträge (90 Minuten)
- Workshops (3 x 90 Minuten)
- Ressourcen-Auswahl nach Bedarf

Stundensatz (60 Minuten) 80 Euro