

Du brauchst Ausgleich für...?

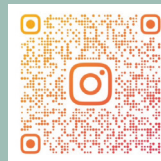
- ☞ Leistungsdruck
- ☞ Stress & Dauerbelastung
- ☞ Perfektionismus
- ☞ Konzentrationsschwierigkeiten
- ☞ Entscheidungsschwächen
- ☞ Wiederholungsspiralen
- ☞ Selbstzweifel
- ☞ körperliche Überbelastung
- ☞ Stimmprobleme
- ☞ flaches Atmen
- ☞ Körperhaltung
- ☞ Schlafprobleme



Kontakt

info@phoenixweg.at
<https://www.phoenixweg.at>

Instagram



Workshops und Kurse

für Anwältinnen, Richterinnen
und Juristinnen



Beginn am

4. September 2026

Donnerstag | 19:00 – 20:30 Uhr

Schnuppern mit Anmeldung möglich
bei info@phoenixweg.at

Lebensraum
Physio Gnigl

Linzer Bundesstraße 29
5023 Salzburg



Phoenixweg

Mag. Claudia Nitschke
zeremonielle Begleitung | Frauenkreise |
Visionsarbeit

Aufmerksamkeits-Steuerung, Atemübungen und ausgleichende Bewegung sind entscheidende Bestandteile der ganzheitlichen Gesundheitspflege in juristischen Berufen. Diese spezialisierte Übungsform beim erweiternden tibetischen Yoga zielt darauf ab, nicht nur körperliche Beschwerden zu lindern, sondern auch Überlastung und Druck loszulassen.

Durch **Aufmerksamkeitssteuerung** lernen RichterInnen oder juristische EntscheiderInnen Stresssituationen zu handhaben. **Atemübungen unterstützen die Selbststeuerung und Präsenz.** Die **Bewegungsabläufe** trainieren eine starke Körpersprache und ermöglichen, bewusst Haltung einzunehmen.

Der Kurs wird ab Herbst 2026 neu starten. Er findet jeweils Donnerstag um 19:00-20:30 im Lebensraum der Physio Gnigl in Salzburg statt.

Man soll sich
beim Innerlich mitgehen
gut aufgehoben fühlen

Ab 4. September 2026:
Donnerstag | 19:00 – 20:30 Uhr
Schnuppern ist mit Anmeldung möglich
bei info@phoenixweg.at



Über mich

Mag. Phil. Claudia Nitschke

Mysterienschule für Frauen, Autorin, Medizinfrau, Dipl. Lebensberaterin & Energetikerin, Frauenkreise mit dem Sternenkorb, Schitzhütten, Gesundheits-Coaching, Retreats, Yogalehrerin, zertifizierte LuJong Lehrerin (Tulku Lobsang) & Meditationsleiterin (Loden Dahortsang, Tibet Kloster Rikon).

Du brauchst Ausgleich für...?

- ☯ Präsenz einnehmen
- ☯ bewussten Einsatz der Stimme
- ☯ Atemsteuerung
- ☯ Fähigkeit zu bewussten Ausgleichshandlungen
- ☯ Ausgeglichenheit
- ☯ Ruhe finden
- ☯ körperliche Geschmeidigkeit

Preis für 12 Termine
200,-€