



YVONNE ISABELLA LÖHNER
DIE PRÄVENTIONS-EXPERTIN



Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe

Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.

— Francois de La Rochefoucauld

Stress / Burnout



**Stress kann krank machen
Wenn der Haussegen
in unserem Körper
schief hängt**

Keiner will ihn - doch fast jeder hat ihn! Denn Überbelastung im Job, Ärger in der Familie, ständiger Zeitdruck, all das setzt uns unter Stress. Wird der Stress nicht überwunden und erweitert sich zum gefürchteten Dauerstress, leidet unser Immunsystem. So können sich Infekte häufen, Magenprobleme und innere Unruhe folgen. Die Gefahr an einem Burnout zu erleiden ist deutlich erhöht.



Durch die kontinuierliche Ausschüttung verschiedener Hormone kommt der Körper nicht zur Ruhe und ist in ständiger Alarmbereitschaft.

Folgen können u.a. sein:

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Migräne
- Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- Magen-Darm-Beschwerden
- Muskelschmerzen
- und vieles mehr

Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe



**Gemeinsam stark
gegen
BURNOUT**

Stress, Erschöpfung, Burnout, Krisen, Konflikte, sich ausgelaugt fühlen – in vielen beruflichen und privaten Situationen brauchen Menschen einen externen professionellen Gesprächspartner, der hilft, Grenzen zu setzen, sich zu schützen und seelisch wie körperlich gesund zu bleiben.

Ich bin geprüfte Präventologin®, Entspannungspädagogin, Burnout-Beraterin und beschäftige mich seit vielen Jahren mit der Theorie und Praxis der ganzheitlichen Medizin.

Die Themen Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe sind meine Spezialgebiete und liegen mir am Herzen.





YVONNE ISABELLA LÖHNER



Geprüfte Präventologin®
Entspannungspädagogin &
Burnout-Beraterin

Jeder Mensch ist **BESONDERS**
Sie sind entschlossen, sich zu verändern und
suchen dafür die Unterstützung, um in Punkto
Gesundheit Ihren Weg zu finden? **DER ERSTE
SCHRITT IST WICHTIG!**

Meine Aufgabe besteht darin, Sie in Ihrem
gesamten Lebensentwurf zu erfassen und dabei
die Fähigkeit Ihres Körpers zu unterstützen, sich
selbst zu regulieren, um Wohlbefinden zu behal-
ten bzw. wieder zu erlangen.

Kontakt

Büroadresse:
Oberstr. 10
51149 Köln
Mail: loehner@loehner-praevention.de
Web: www.loehner-praevention.de

Praxisadresse:
Zentrum für Gesundheit und
Wohlbefinden
Antwerpener Straße 35
50672 Köln

