



**BUSINESS &
BICEPS**



Übungsheft



**„Unsere Mission ist es,
Ihre Mitarbeiter zukunftsfit
zu machen!“**

EPS-Relief ÜBUNGEN

1. Entspannte Grundhaltung

Bauch-/Tiefenatmung

Schwerpunkthaltung

Zwerchfell lockern

Bewusstes Bewegen in der Grundhaltung

2. Spannung – Entspannung

Das Bewegen in der Spannung

Koordinationsübung

Pferdchenspiel

Handlaufübung

Stress-Impulsübung

3. Emotionales Management

Aggression

Aggressionsmaske kennenlernen

Richtung der Aggression folgen

Glück

Glücksmaske kennenlernen

Augen weiten

Die Methode, Efficient Physical Stress-Relief (EPS-Relief), stellt eine Evolution vom mentalen zum physischen Anti-Stress-Training dar. Dieses Übungsprogramm für Führungskräfte und MitarbeiterInnen verknüpft das Wissen aus den Bereichen Medizin, Schauspiel und Mentaltraining, um eine dauerhafte Stressresistenz aufzubauen. Der Fokus der Übungen liegt im Auflösen neuromuskulärer Stressmuster und der Entwicklung langfristiger Strategien zur Stressbewältigung.

Wo setze ich an?

Je nachdem, wie das eigene System gelernt hat mit Stress umzugehen, gibt es eine andere Reaktion darauf. Dieses Verhalten ist in unserem Unterbewusstsein abgespeichert und es kann sowohl trainiert, als auch moduliert werden.

Das Ziel des EPS-Relief Programmes ist es, eine neuromuskuläre Stressimmunität aufzubauen. Diese dient dazu, das autonome Nervensystem mithilfe muskulärer Übungen dahingehend zu trainieren, innerhalb von Stressmomenten anders zu reagieren, als es im Unterbewusstsein abgespeichert ist. Somit können unbewusste Abläufe erkannt und umgeschult werden, um Schritt für Schritt eine größere Resistenz gegenüber Stress und Belastungen aufzubauen.

„Ziel ist es nicht nur den Stress zu lösen,
sondern ihn auch zu nutzen“

EPS-Relief nutzt Übungsabfolgen aus den Bereichen Schauspiel, Mentaltraining, Achtsamkeit und Resilienz, womit die muskuläre Spannung des Körpers und das eigene autonome Nervensystem geschult wird, innerhalb von Stresssituationen auf eine entspanntere Art und Weise zu reagieren.

Wichtige Grundpfeiler des breit aufgestellten Trainings bilden unter anderem die Wahrnehmungsschulung, das Atemtraining, die aktive Entspannung sowie das Erlernen von emotionalen Bewegungs- und Handlungsmustern. Ziel ist sowohl ein effizienter Einsatz der persönlichen Ressourcen als auch der Aufbau einer langfristigen Stressresistenz.

Alle Übungen haben einen muskulären Ansatz, sind leicht zu wiederholen und bieten wenig Spielraum für Fehler. Dadurch werden die neu gebildeten Nervenverbindungen effektiv gestärkt und es wird ein schneller Übergang des Gelernten in den Alltag gefördert.

1. Entspannte Grundhaltung

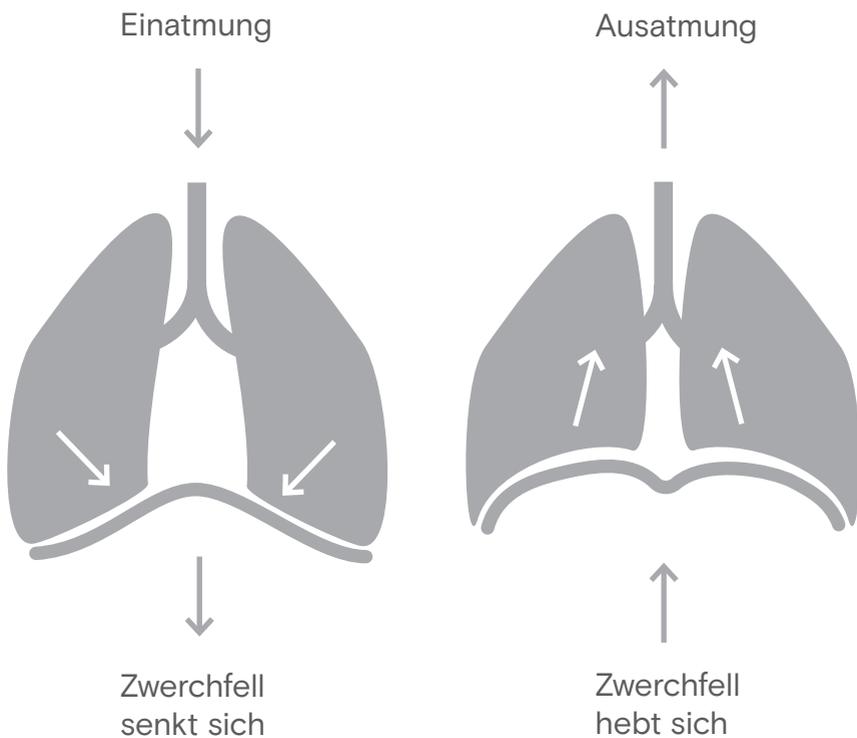
Bauch-/Tiefenatmung

Die ruhige und effiziente Atmung ist ein essenzieller Bestandteil der entspannten Grundhaltung von EPS-Relief. Im Gegensatz zur herkömmlichen Brustatmung stellt die Bauch- oder Tiefenatmung durch ihre geringere Muskelarbeit die energetisch wesentlich günstigere Atmungsform dar. Daher wird diese Atmungstechnik in allen folgenden Übungen stets als Grundlage verwendet.

Bei der Bauchatmung wird lediglich das Zwerchfell angespannt, um einen Unterdruck in der Lunge zu erzeugen, wodurch Luft einströmen kann. Bei der Ausatmung entspannt das Zwerchfell und die Lunge zieht sich aufgrund der Eigenelastizität zusammen, wodurch die Luft wieder nach Außen gelangt.

Um ein besseres Gefühl für die Bauchatmung zu bekommen, legt man eine Hand entspannt auf das Brustbein und die andere auf den Unterbauch. Beim Einatmen achtet man darauf, dass sich lediglich die Hand am Unterbauch hebt und nicht die auf dem Brustbein.

Ziel der Übung ist es, die Bauchatmung zu einem stetigen Begleiter für den Alltag zu machen, den wir automatisiert an unserer Seite wissen. In angespannten Situationen kommt es gern zu muskulären Verspannungen im Zwerchfell, welche es oft schwierig machen, eine gesunde und entspannte Atmung beizubehalten. Durch trainierte Tiefenatmung kann man hier gegensteuern und innerhalb der Stresssituation die innere Ruhe und essenzielle Sauerstoffversorgung gewährleisten.



Schwerpunkthaltung

Eine aufrechte und entspannte Körperhaltung ist der Schlüssel zur Prävention unnötiger muskulärer Verspannung und Haltungsschäden. Je näher man an den Schwerpunkt des Körpers gelangt, desto energetisch günstiger wird die Haltung.

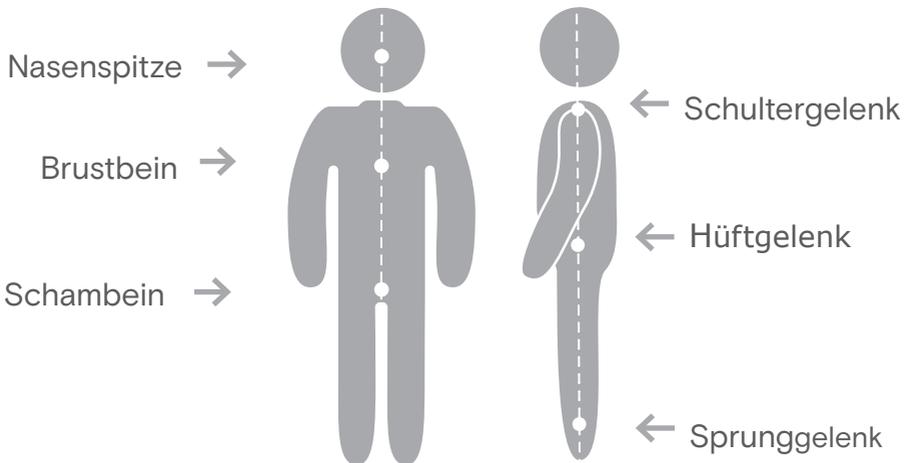
Zunächst versucht man die Körperachsen ins Lot zu bringen. Nasenspitze – Brustbein – Schambein sollten in einer Ebene stehen, ebenso wie die Achse Schultergelenk – Hüftgelenk – Sprunggelenk. Das Gewicht wird möglichst gleich über beide Beine, welche einen hüftbreiten Stand einnehmen, verteilt. Ferse und Fußballen sollten dabei gleichmäßig belastet werden. Die Knie sind leicht abgewinkelt, Schultern in einer Ebene und der Kopf zentral ausgerichtet. Das Brustbein zieht schräg nach oben, das Steißbein zieht zum Boden und der Hinterkopf gerade zur Decke.

Beim Einnehmen der Haltung sollte man den Körper nicht mit Kraft und Anspannung in die korrekte Form bringen, sondern auf das Prinzip der Effizienz zurückgreifen und nur die geringstmögliche Spannung nutzen, um diese Schwerpunkthaltung locker und entspannt aufrecht zu erhalten.

Zu Beginn ist es eine kleine Hilfestellung, einen Spiegel zur Überprüfung der eigenen Körperhaltung zu nutzen. Das Ziel

sollte jedoch sein, ein inneres Gefühl für diese Haltung zu entwickeln, damit man im späteren Arbeitsalltag auch ohne diese Hilfsmittel auskommt. Neben dem bereits erwähnten präventiven Charakter einer aufrechten Körperhaltung, bietet diese natürlich noch viele weitere Vorteile im täglichen Leben. Das äußere Erscheinungsbild wird verändert und wirkt positiver, selbstbewusster sowie attraktiver auf andere Menschen. Durch die Änderung der Haltung wird auch die innere Stimmung beeinflusst und in einen wacheren und positiveren Zustand versetzt.

Ziel der Übung ist es, die aufrechte entspannte Grundhaltung in den Alltag zu integrieren, um energetisch effizient und möglichst entspannt durch den Tag zu kommen. Sollte sich bereits ein gutes Körpergefühl für die Grundhaltung eingestellt haben, kann man im nächsten Schritt diese Haltung mit der bereits erlernten Tiefenatmung verbinden.



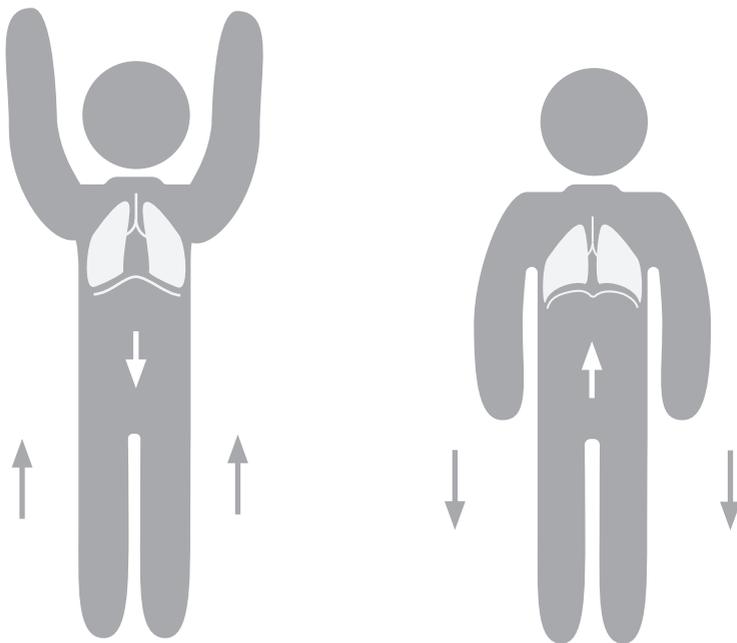
Zwerchfell lockern

Das Zwerchfell ist eine kuppelförmige Muskel-Sehnenplatte die den Brustraum vom Bauchraum abtrennt. Es ist der zentrale Atemmuskel des menschlichen Körpers. Wenn man das Ziel einer entspannten Atmung hat, sollte das Zwerchfell sowohl bei der Ein- als auch bei der Ausatmung in einem möglichst lockeren Zustand gehalten werden. Da das Zwerchfell jedoch ein Muskel ist, den man nicht so einfach in die Hand nehmen und ausmassieren bzw. lockern kann, stellt sich nun die Frage, wie genau entspannt man denn jetzt das Zwerchfell?

Zuerst wird die entspannte Grundhaltung eingenommen und versucht, Beine, Hüfte und Brustkorb möglichst entspannt und beweglich zu halten. Der Mund wird circa zwei Finger breit geöffnet, um einen ausreichenden Luftfluss zu gewähren. Man springt nun leicht, vom Sprunggelenk ausgehend, nach oben und atmet währenddessen ein. Dadurch bewegt sich das Zwerchfell automatisch nach unten und die Lungen werden mit Luft gefüllt. Wenn sich der Körper wieder Richtung Boden bewegt, wird wiederum ausgeatmet. Das Zwerchfell bewegt sich dadurch automatisch wieder nach oben und die Luft wird aus den Lungen herausgetrieben. Dieser Bewegungsablauf wird nun öfters wiederholt und man versucht, das Zwerchfell mit der Zeit rein durch den Sprungakt an sich zu bewegen, anstatt durch einen selbstinduzierten aktiven Atemimpuls.

Ziel der Übung ist es, das Zwerchfell so locker wie möglich zu lassen, damit die Ein- und Ausatmung allein durch die Trägheit des Zwerchfells geschieht und keine aktive Atemarbeit geleistet werden muss. Durch oftmalige Wiederholung kann somit ein inneres Gefühl für ein lockeres Zwerchfell hergestellt und damit auch die Grundlage für eine entspannte Atmung gelegt werden.

Springen = Einatmen | Landen = Ausatmen



Bewusstes Bewegen in der Grundhaltung

In einer lockeren Umgebung entspannt zu bleiben ist leicht, diese Ruhe in stressige und fordernde Situationen mitzunehmen stellt jedoch eine ganz andere Herausforderung dar.

Dieser Übergang muss daher trainiert und gefestigt werden.

Ausgehend von der entspannten Grundhaltung, nimmt man einen simplen körperlichen Bewegungsablauf und versucht dabei, die Entspannung und Tiefenatmung in jedem Abschnitt des Ablaufes zu behalten. Beispiele für solche Bewegungsabläufe können unter anderen Gehen, Hinsetzen, Aufstehen, Zähne putzen, Essen kochen, Kaffee oder Tee zubereiten, Aufheben und Bewegen von Gegenständen oder auch das entspannte Sitzen und Arbeiten am Computer sein.

Ziel dieser einfachen Bewegungen ist es, körperlich stressfreie Bewegungsabläufe mit der Tiefenatmung und der Grundhaltung zu verbinden. Funktionieren diese entspannten Bewegungsmuster in Ruhe, kann Schritt für Schritt versucht werden, diese entspannten Bewegungen auch in stressigeren Situationen zu trainieren.

2. Spannung – Entspannung

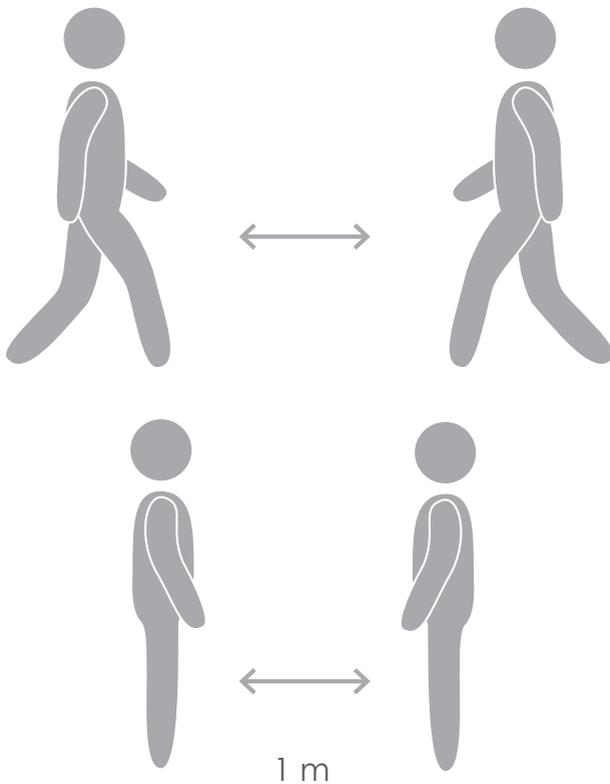
Das Wort „Spannung“ beschreibt in der zwischenmenschlichen Kommunikation das Verhältnis zwischen zwei oder mehreren Personen. Auf dieser Spannungsebene können nun verschiedenste Informationen transportiert werden, ohne dass auch nur ein Wort gewechselt werden muss. Daraus lässt sich schließen, ob Personen beispielsweise ein gutes, schlechtes, geschäftliches, privates, angespanntes, entspanntes oder auch leidenschaftliches Verhältnis zueinander haben. Diese Spannungen spiegeln sich in Körpersprache sowie Muskeltonus wieder und werden von Außenstehenden unterbewusst wahrgenommen. Diese Spannungsverhältnisse richtig lesen und deuten bzw. selbst bestimmen zu können, welche Spannungen man situationsbedingt erzeugen möchte, stellt einen wesentlichen Schritt im eigenen Stressmanagement und Self-Empowerment dar.

Das Bewegen in der Spannung

Im Prinzip gibt es keine Entfernungsgrenzen für die bereits beschriebenen Spannungsverhältnisse, jedoch steigt oft die Spannung im Körper, desto näher sich zwei Personen kommen. Je nach Kultur und Umgebung, in der man aufwächst, hat jeder Mensch einen anderen Radius für seinen persönlichen Bereich definiert, in dem er sich wohlfühlt. Umso tiefer man in diesen Bereich eindringt, desto mehr steigt auch die innere Anspannung.

In der Übung stellen sich zwei Personen in einem Abstand von einigen Metern (5-8 Meter) voneinander entfernt auf. Ausgehend von der entspannten Grundhaltung wird nun Augenkontakt hergestellt und die Tiefenatmung bewusst gemacht. Nach einigen Sekunden beginnt man nun langsam aufeinander zuzugehen und in einem Abstand von circa einem Meter zueinander stehen zu bleiben. Es wird darauf geachtet, stets in der entspannten Grundhaltung zu verbleiben und die Tiefenatmung ruhig und flüssig zu halten. Nach einigen Sekunden der Spannung entfernt man sich nun wieder langsam voneinander und begibt sich im Rückwärtsgang auf die Ausgangsposition zurück. Die Übung endet an der Stelle, an der sie auch begonnen hat.

Ziel der Übung ist es, die Auswirkung der unterschiedlichen Spannungsentfernung im Körper wahrzunehmen und mögliche Stressmuster aufzudecken und zu lösen. Sollte man sich verspannen, der Atem stocken oder man andere Stressmechanismen entdecken, versucht man kurz stehen zu bleiben, erneut die entspannte Grundhaltung zu suchen und anschließend die Übung fortzuführen.

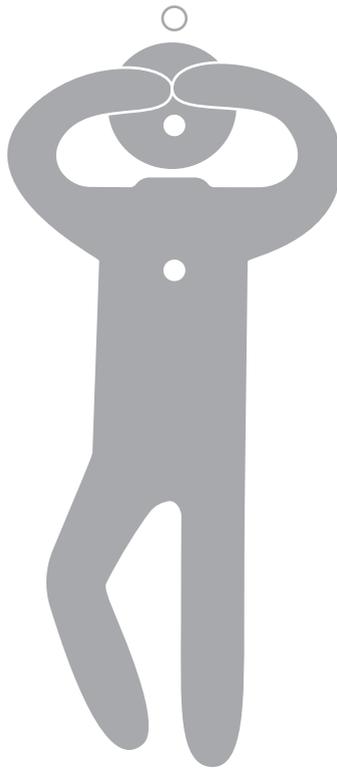


Koordinationsübung

Im Alltag wird man mit unterschiedlichen Arten von Stress konfrontiert, sei es in der Arbeit oder auch mit privatem Freizeitstress. Interessanterweise drückt sich der geistige Stress oft in körperlicher Form aus, wie etwa durch Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Einschlafstörungen oder auch Magen-Darm Problemen. Es ist daher wichtig zu erkennen, dass gedankliche Stressoren auch oft im Geiste ihre Lösung finden sollten und deren körperliche Auswirkung zumeist keine rationalen Begründungen aufweisen.

Da es unzählige Arten von Koordinationsübungen gibt, kann zu diesem Zweck jede bekannte Übung herangezogen werden. Es wird ein einfacher Bewegungsablauf genutzt, beispielsweise klatscht man zwei Mal vor dem Gesicht in die Hände, dann zwei mal über dem Kopf und zwei Mal auf Bauchhöhe. Anschließend einmal vor dem Kopf, einmal vor dem Bauch und einmal vor dem Gesicht. Danach beginnt der Ablauf von vorne. Parallel dazu treten die Beine am Stand und es wird eine fordernde geistige Aufgabe gestellt wie beispielsweise eine Rechenaufgabe.

Ziel der Übung ist es, den Körper innerhalb des Bewegungsablaufs möglichst in der entspannten Grundhaltung zu belassen, während man versucht den geistigen Stress im Kopf zu lösen. Es wird damit versucht, die geistigen von den körperlichen Aufgaben nach Möglichkeit zu trennen und damit die stressbedingten physischen Auswirkungen im Alltag zu mindern.

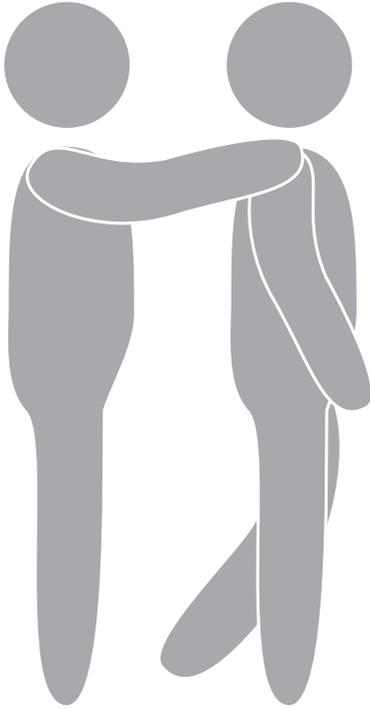


Pferdchenspiel

Das Prinzip des „Führen und geführt werden“ hat nicht nur beim Tanzen einen essenziellen Charakter, sondern ist auch aus dem täglichen Leben nicht wegzudenken. Jegliche zwischenmenschliche Kommunikation, sei es verbal, körperlich oder emotional, wird durch dieses Prinzip geleitet und sollte somit jedem bewusst gemacht werden.

Einer der beiden Trainierenden legt die Handfläche tellerförmig und mit leichtem Druck an die Schultergelenke des geführten Parts, dem Pferdchen, an. Der geführte Trainierende schließt seine Augen und versucht in der gesamten Übungszeit die entspannte Grundhaltung und Tiefenatmung beizubehalten. Der führende Part beginnt nun mit leichtem Druck über die Handflächen das Pferdchen durch den Raum zu führen. Es wird darauf geachtet, jegliche Kollisionen mit anderen Pferdchen bzw. Objekten im Raum zu vermeiden.

Ziel der Übung ist es, jeglichen Impuls des führenden Parts direkt und ohne Kraftverlust in die angegebene Richtung umzusetzen. Der Körper lernt somit auf Impulse adäquat zu reagieren. In dieser Übung sind es physische Impulse, die weitergegeben werden, im Alltag können diese Impulse jedoch auch Worte, Taten oder Emotionen sein, auf die es ebenso zu reagieren gilt.



Handlaufübung

Diese Übung führt das eben genannte Pferdchenspiel auf die nächste Ebene. Hierbei geht es darum, nicht nur die entspannte Grundhaltung zu bewahren, sondern auch den Augenkontakt und die Spannung zu seinem Gegenüber nicht zu verlieren.

Beide Trainierende stellen sich mit Blickkontakt zueinander in einem Abstand von circa einem Meter voreinander auf. Ausgehend von der entspannten Grundhaltung wird nun die jeweils rechte bzw. linke Handfläche locker aufeinander gelegt. Der führende Part beginnt nun durch leichten Druck den anderen durch den Raum zu bewegen. Es wird darauf geachtet, den Kontakt zwischen den Handflächen stets aufrecht zu erhalten, sowie jegliche Kollisionen mit anderen Trainierenden bzw. umliegende Objekten zu vermeiden.

Ziel der Übung ist es, jedem Impuls adäquat zu folgen und bestmöglich mit der Bewegung mitzugehen. Diese kann mal schneller und mal langsamer sein. Der geführte Part achtet auf die adäquate Umsetzung der Impulse, wohingegen der führende Part auf einen angemessenen Kraftaufwand achtet. Dieser sollte nicht zu viel aber auch nicht zu wenig sein.



Stress – Impulsübung

Im Alltag werden wir oft mit mehr als nur einer Aufgabe gleichzeitig konfrontiert. Hierbei Ruhe und Gelassenheit zu behalten ist oft nicht leicht und führt zu einem starken Stress- und Überforderungsgefühl. Die „Stress-Impulsübung“ dient dazu, die entspannte Grundhaltung auch bei einer Vielzahl von äußeren Impulsen zu bewahren.

Einer der beiden Trainierenden stellt sich in der entspannten Grundhaltung im Raum auf und schließt die Augen. Der andere Trainierende beginnt nun mit den Fingern leichte, stupsende Impulse zu geben. Es wird jetzt versucht so locker wie möglich zu bleiben und jedem dieser Impulse adäquat nachzugeben. Je lockerer die Beine, das Becken und der Torso sind, desto einfacher die Übung. Sollte der Impuls stärker werden, darf man gerne mit einem Schritt mitgehen, damit man nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Sollte man sich an die leichten Impulse gewöhnt haben, darf man gerne die Intensität und Geschwindigkeit der Impulse variieren bzw. erhöhen, damit die Übung etwas stressiger wird.

Ziel der Übung ist es, auf physische Impulse jeglicher Intensität adäquat zu reagieren. Im Alltag sind dies oft keine Impulse auf körperlicher Art, sondern Worte oder Emotionen. Doch das Prinzip bleibt dasselbe. Der Körper sollte bei verbalen und emotionalen Impulsen ebenso entspannt bleiben wie bei körperlichen.



3. Emotionales Management

Emotionen sind ein essenzieller Bestandteil unseres Lebens und aus dieser Welt nicht wegzudenken. Sie färben und bestimmen den Alltag jedes Einzelnen mit und lassen uns Höhen und Tiefen erleben. Somit haben diese natürlich auch in einem Stress- und Kommunikationstraining ihren Platz und dürfen nicht ausgelassen werden. Doch was genau sind Emotionen und wie mache ich sie mir bewusst?

Es gibt unterschiedliche Ansätze und Theorien zu Emotionen, die auch alle ihre Aussagen und Wirkungsweisen haben. Nach der perdekamp`schen Emotionsmethode werden Emotionen als ganzkörperliche, angeborene Muskelbewegungsmuster beschrieben. Weiters werden 6 Grundemotionen unterschieden:

Aggression – Glück – Trauer – Lust – Angst – Ekel.

Grundsätzlich gilt das Prinzip, wenn man eine Emotion selbst erzeugen und wieder loslassen kann, dann wird man auch im Alltag nicht von ihr übermannt oder fühlt sich schutzlos ausgeliefert.

Aggression

Dies ist eine oft sehr negativ behaftete Emotion, obwohl sie einem eindeutigen Nutzen folgt, der in seiner Grundannahme weder positiv noch negativ ist. Aggression dient nämlich dazu sich durchzusetzen und voranzuschreiten. Um diese Emotion auszudrücken, muss der Körper ungehemmt nach vorne wirken können. Dazu müssen jedoch zuerst die bewusst bzw. unbewusst antrainierten Hemmungsmechanismen aufgelöst werden.

Aggressionsmaske kennenlernen

Augen vor

Augenbrauen runter

Wangen hoch

Nase rümpft sich

Mund auf

Zähne fletschen

Richtung der Aggression folgen

Zwei Trainierende stellen sich in einem Abstand von einigen Metern (5-8 Meter) voneinander entfernt in der entspannten Grundhaltung auf. Augenkontakt wird hergestellt und die Tiefenatmung wird beibehalten. Danach wird die bereits erlernte Aggressionsmaske mit dem Fokus auf die Augenpunkte hergestellt. Beide Trainierende versuchen nun die Atmung an die Aggression anzupassen und langsam aufeinander zuzugehen. In einem Abstand von mindestens einem Meter bleibt man stehen und versucht in die dichter gewordene Spannung zu atmen. Aggressionsmaske und Atmung sollen stets aufrechterhalten bleiben. Nach einigen Sekunden entfernt man sich nun wieder langsam voneinander und geht im Rückwärtsgang auf die Ausgangsposition zurück. Die Übung endet an der Stelle, an der man auch begonnen hat.

Ziel der Übung ist es, die selbst erzeugte Aggression permanent aufrechtzuerhalten, auch wenn der innerliche Stress zunehmend größer wird. Wichtig ist es dabei die Übung immer aus der entspannten Grundhaltung zu beginnen und diese nach vollendeter Ausführung wieder einzunehmen, um dem Prinzip der Anspannung und des Loslassens treu zu bleiben.



Glück

Diese Emotion ist stets sehr positiv behaftet und dient, ebenso wie Aggression, einem neutralen Zweck. Im Allgemeinen ist Glück dazu da, um den Körper in einem Zustand der Losgelassenheit zu versetzen. Um diese Emotion auszudrücken, muss der Körper in alle Richtungen offen und entspannt werden. Unterbewusste Anspannungen und Haltungsmuster werden aufgezeigt und Hemmmechanismen aufgelöst. Kraft ist hier fehl am Platz, da es hier um ein „los -lassen“ und nicht um ein „los - machen“ geht.

Glücksmaske kennenlernen

Augen werden weit, sind offen

Blick verschwimmt

Augenbrauen ziehen nach oben

Wangen hängen lassen

Mund leicht offen

Nasenflügel entspannt

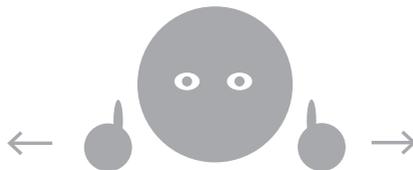


Augen weiten

Diese Übung unterstützt die bereits thematisierte Glücksmaske und soll das Gefühl des Loslassens nochmals unterstreichen.

Hierzu nimmt man die entspannte Grundhaltung ein und sucht sich einen entfernten Punkt im Raum. Nun hebt man beide Arme und hält in einem Abstand von circa 20cm den rechten und linken Zeigefinger vor die Augen. Langsam werden nun beide Finger nach außen geführt und es wird versucht diese im Augenwinkel weiter zu verfolgen, obwohl der Blick immer noch auf den entfernten Punkt im Raum gerichtet ist. Die Augen dürfen verschwimmen und das Gefühl von Weite soll erzeugt werden. Die Übung endet, sobald man mit den Fingern nicht mehr weiter nach außen kann bzw. sollte man die Finger in den Augenwinkeln verloren haben.

Ziel der Übung ist es, das Gefühl des Loslassens in den Augen und weiterführend im ganzen Körper zu erzeugen. Je lockerer und entspannter der restliche Körper ist, desto leichter die Übung.



EPS-Relief-Programm

Die Workshops auf einen Blick

Stressimmunität aufbauen

Grundlagen-Workshop inklusive 10 Übungsstunden

Themen-Workshops

für Führungskräfte

STRESS ABBAUEN

Burnout
abwehren

Stress-
management
entwickeln

LEADERSHIP

Emotionen
regulieren

Führungsstil
perfektionieren

TEAMARBEIT

Ziele
erreichen

Gruppen-
spannungen
mindern

PRÄSENZ & AUSDRUCK

Präsenz
schulen

Stimme
trainieren

Offene Online-Übungsgruppe

Verinnerlichen nützlicher Körperhaltungen
Auffrischen und Perfektionieren von Körperwissen
10 Übungsstunden flexibel buchbar

Entwickler der Methode EPS-Relief



Dr. med. univ. Thorsten Ullmann

Meine ganzheitliche und erprobte Anti-Stress-Technik EPS-Relief basiert auf dem Zusammenspiel körperlicher, geistiger und emotionaler Gesundheit. Das Resultat ist ein Programm mit Workshops und offenen Übungsgruppen, in denen Sie – je nach Thema – eine Abfolge an hilfreichen Körperhaltungen einüben, die zu nachhaltigen Veränderungen führen. Aufgrund meiner jahrelangen Arbeit als Dozent, Trainer, Schauspieler und Theatermacher fokussiere ich mich in meinem EPS-Relief-Programm auf das Auflösen neuromuskulärer Stressmuster und die Entwicklung langfristiger Strategien zum Stressmanagement.



**BUSINESS &
BICEPS**



www.business-biceps.com

+43 664 215 3866 | office@business-biceps.com