

# Ganzheitliches Wirken auf Körper, Geist und Seele



Reiki – die universelle Lebenskraft, eine alles durchdringende kosmische Energie. Eine Energie die Selbstheilungskräfte unseres Körpers anregt und auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wirkt: Eine wunderbare Erfahrung für Sie.

## Vertrauen Sie mir

**Ich beschäftige mich  
seit 20 Jahren mit**

- TaiChi
- QiGong
- Laufen/Triathlon

**20 Jahre Wirtschaftserfahrung**

**Meine Qualifikation**

- fundierte Ausbildung im Gesundheitsbereich
- mehrfach ausgezeichnet als Wellnessberaterin
- Sport- und Sprachpädagogin
- Entspannungstrainerin (Dipl.)
- Energetikerin
- Wirbelsäulen- und Osteoporosetrainerin (Dipl.)

**Meine Partner/Referenzen**

- Erwachsenenbildnerin/Trainerin am WIFI und Landwirtschaftskammer auf Schloss Krastowitz
- Pädagogin/Trainerin für das Magistrat Klagenfurt
- Pädagogin/Trainerin/Energetikerin im TWG



Wenn Sie heute anrufen,  
wird es Ihnen morgen besser gehen  
und übermorgen entdecken  
auch Sie wieder neu:

**die Lust am Leben,  
Lieben und Lachen.**

Ich liebe alle, die sich mir anvertrauen,  
ich mag auch Sie, schon jetzt.

**TUN SIE SICH  
WAS GUTES**



**Mag. Silvia Wascher**  
**T: +43 (0) 463 269 239**  
**M: +43 (0)660 – 317 3323**  
**E: sw@3flow.at**  
**www.3flow.at**



**LUST AM LEBEN.  
LIEBEN. LACHEN.**



**Probleme, Nöte, Seelenlast – das war einmal  
Glück und Sonnenschein – ziehen jetzt ein**

Training und Einzelsitzungen unter liebevoller, erfahrener und erfolgssicherer Anleitung mit Mag. Silvia Wascher

Ich lache gerne, ich lebe gerne,  
ich genieße gerne – und Sie?

Ihr Start in eine schönere Welt ...

## ENTSPANNEN

- Atemschiule
- Meditationen
- Autogenes Training
- TaiChi
- QiGong
- Kinesiologische Übungen
- Reiki (Einzel- und Gruppensitzungen)



## ENTSPANNEN

### und Sprachen-Trainieren

Sprachen entspannt und lustvoll lernen

Englisch und/oder Italienisch –

am Flughafen, am Markt, im Hotel und  
Kaffeehaus, denn auch Reisen können  
Freude bringen, lustvoll sein,  
mit Sprachsicherheit.

**Anmeldung und Info unter:**  
WIFI: [www.wifi.at](http://www.wifi.at) oder T: 05 943 49 55  
Schloss Krastowitz: [www.schlosskrastowitz.at](http://www.schlosskrastowitz.at) oder T: 0463-5850-2100

**Sie üben, trainieren in der Gruppe und entspannen sich auch in der Natur, freunden sich mit Gleichgesinnten an – Sie finden Anschluss, Verständnis, Zuneigung und Freundschaft... lernen Sie, sich selbst zu lieben.**

## ENTSPANNEN

### und Pflege der Wirbelsäule: Ausgangspunkt vieler Schmerz- empfindungen

- Spezielle Wirbelsäulengymnastik
- Haltungsturnen bei Osteoporose
- Beckenbodengymnastik
- Dehnungsübungen (Meridiane)



## ENTSPANNEN

### und bewegend mentale Fitness erwerben

- Konzentrationsübungen
- Koordinationsübungen
- Sturzprophylaxe
- Kreatives Denken in Bewegung

