

Stress entgegenwirken – Erste Online-Mediathek für entspannende Fantasiereisen

- Deutschland erste Online-Mediathek für Fantasiereisen gegründet
- Fantasiereisen entspannen im Alltag
- gesunde Work-Life-Balance durch Entspannung

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Das "Burn-out"-Syndrom, also die vollkommene emotionale Erschöpfung, ist zu einer Volkskrankheit geworden. Der Entspannungsmarkt für Yoga, Meditation, Qigong, Waldbaden & Achtsamkeit boomt. Katrin Sommer und Franziska Weiß holen das Entspannungstool Fantasiereisen jetzt aus einer Nische und haben mit www.meine-fantasiereise.de Deutschlands erstes Onlineportal für Fantasiereisen gegründet. „Fantasiereisen sind eine besondere und leichte Art der Meditation. Sie sind einfach und ohne Vorkenntnisse im Alltag anwendbar.“ stellt Katrin Sommer, Gründerin und Autorin von www.meine-fantasiereise.de die Vorteile von Fantasiereisen heraus.

Stress entsteht sehr häufig nur in uns selbst und dabei ist es entscheidend zu lernen, mit Stress umzugehen. „Kleine Pausen über den Tag verteilt können helfen, die Work-Life-Balance in Einklang zu halten.“ lautet der Entspannungstipp von Franziska Weiß, Gründerin und Autorin von www.meine-fantasiereise.de „In der heutigen stressigen, digitalen Zeit halten wir es für essentiell und notwendig, dass sich Menschen im Alltag entspannen, da Entspannung die Gesundheit und das Wohlbefinden stärken sowie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.“ Fantasiereisen sind somit ein gutes Tool für Entspannung, Meditation und Stressabbau.

Was sind Fantasiereisen?

Fantasiereisen oder Traumreisen – wie sie auch genannt werden – sind imaginäre, gelenkte Geschichten, die den Geist in fantasievolle und entspannende Gedankenwelten eintauchen lassen. In der Fantasie werden die LeserInnen oder HörerInnen an schöne Orte geführt, die innere Bilder entstehen lassen. Dadurch werden das Gedankenkarussell langsamer und die Muskeln im Körper entspannen. Meditative Fantasiereisen können überall gehört oder gelesen werden – Zuhause, in der Natur, im Hotel und als Einschlafhilfe auch im Bett.

Firmenportrait

Meine Fantasiereise ist eine deutschlandweit einmalige Online-Mediathek: Hier sind Fantasiereisen leicht zugänglich und einfach erlebbar. Die beiden Gründerinnen Katrin Sommer und Franziska Weiß revolutionieren geführte Fantasiereisen für Erwachsene und Kinder, indem sie wertvolle Impulse für Spiritualität und persönliches Wachstum integrieren. Sie schaffen Bewusstsein für tägliche, kurze und entspannte Pausen – für eine gesunde Work-Life-Balance. Das Unternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, so viele Menschen wie möglich mit Fantasiereisen als einfaches Entspannungs-Tool zu erreichen und im Herzen zu berühren.





Pressekontakt

Meine Fantasiereise Katrin Sommer und Franziska Weiß GbR

Ansprechpartnerin: Franziska Weiß

Mittelfeldstraße 10

98693 Ilmenau

franziska@meine-fantasiereise.de

www.meine-fantasiereise.de

Instagram: @meine_fantasiereise