



**mind body talk**

im Gespräch sein

# ANGEBOT

GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ:  
IMPULSE FÜR WOHLBEFINDEN UND  
MEHR ENERGIE.

---

**KATHARINA JUEN**

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
Pranayama · Meditation · Somatic Yoga

**mind body talk**

im Gespräch sein

[www.mindbodytalk.at](http://www.mindbodytalk.at)

Tel. +43 (0) 650 30 227 35  
[katharina.juen@outlook.com](mailto:katharina.juen@outlook.com)



# KÖRPERARBEIT

Atem (Pranayama) · Somatic Yoga · Meditation

---

**Somatisches Yoga ist eine feinsinnige Praxis**, bei der es nicht um Leistung oder richtiges Alignment geht. Vielmehr lädt es ein, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, zu spüren, was gerade da ist, und so wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

In meinen Einheiten werden achtsame Bewegungen, bewusste Atemübungen und meditative Elemente kombiniert. Anspannungen dürfen sich lösen und die Selbstregulation unseres Nervensystems wird unterstützt.



**Bewusste und tiefe Atmung spielt dabei eine zentrale Rolle.** Über den Atem kommt unsere *Kopfwelt* mit unserer *Körperwelt* wieder in Verbindung und ein Ankommen im gegenwärtigen Moment wird möglich.

Die angeleiteten Atemtechniken (Pranayama), meditativen Elemente und Wahrnehmungsübungen unterstützen uns dabei, tiefer in unserem Körper anzukommen und ein Bewusstsein für das zu entwickeln, was sich gerade zeigen möchte. Die Atemtechniken helfen, das autonome Nervensystem zu regulieren, wirken effektiv gegen Stress und Schlafprobleme und lösen An- sowie Verspannungen in unserem Bewegungsapparat.





## MEIN ANGEBOT RICHTET SICH BESONDERS AN MENSCHEN, DIE:

Lernen wollen, die **Signale ihres Körpers** wieder achtsam wahrzunehmen.

Überlastung und innerer Anspannung frühzeitig entgegenwirken wollen.

---

Intensive Emotionen oder schnelle **Reizüberflutungen** erleben.

Wege suchen, Ruhe und innere Stabilität wiederzufinden.

---

Ihr **Nervensystem sanft regulieren** und stärken möchten.

Mehr innere Balance, Gelassenheit und Handlungsspielräume im Alltag erfahren möchten.

---

*„Jede Einheit ist eine Einladung dich zu erden, deine Grenzen wahrzunehmen – und dich selbst darin zu halten.“*





# MEIN GESAMTES ANGEBOT



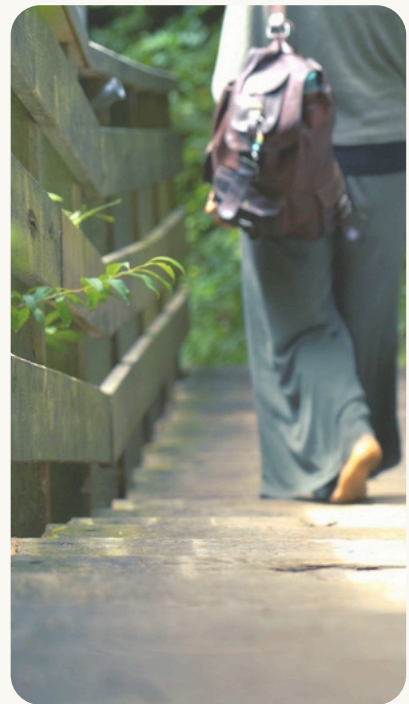
Psychologische  
Beratung

Erfahrungen  
integrieren, Raum  
für Reflexion,  
Klarheit und neue  
Perspektiven



Somatic Yoga  
Atem (Pranayama)  
Meditation

Tiefe Atmung  
und sanfte  
Körperübungen für  
innere Ruhe und  
Ausgeglichenheit



Barfußgehen

Ankommen im  
Körper

·  
Verbundenheit  
mit der Natur





## ÜBER MICH

Mein Name ist Katharina Juen. Ich begleite Menschen auf ihrem Weg – achtsam, klar und mit Vertrauen in die Kraft innerer Wandlungsprozesse.

Als Sozialpädagogin habe ich Jugendliche in herausfordernden Lebensphasen unterstützt, als Pflegeassistentin ältere Menschen und Sterbende begleitet – und heute stehe ich als psychologische Beraterin und Yogalehrerin Menschen in Übergangsphasen und Krisen zur Seite. Dabei verbinden sich meine Erfahrungen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen mit körperorientierten Methoden und einer offenen, wertschätzenden Haltung.

Mein Ziel ist es, Menschen darin zu unterstützen, wieder mit ihren eigenen Ressourcen, ihrer inneren Führung und ihrem natürlichen Rhythmus in Verbindung zu kommen.

Geboren 1988 in Tirol

- YACEP© zertifizierte Yogalehrerin mit Vertiefungen in Pranayama, Somatic-Yoga, Yin-Yoga und Meditation (312h)
- Yoga-Nuad-Thai© Bodywork mit Schwerpunkt Bauchraum (68h)
- Psychologische Beratung am Tiroler Institut für Logotherapie TiLO©
- Basiswissen Psychotraumatologie / TSY©
- Pflegeassistentenz, Dipl. Sozialpädagogik und BA der Erziehungswissenschaften i.A.





# KONTAKT

KATHARINA JUEN

DIPL. SOZIALPÄDAGOGIN  
DIPL. LEBENS- & SOZIALBERATERIN  
YOGA-, ATEM- & MEDITATIONSTRAINERIN

Winterstellergasse 11b Top 14  
6130 Schwaz  
Tel. +43 (0) 650 30 227 35  
katharina.juen@outlook.com  
www.mindbodytalk.at

## Gruppenangebote Somatic Yoga & Atem:

Dieses Proposal richtet sich an Organisationen, die ihren Mitarbeiter:innen die positiven Effekte von Somatic Yoga und Atemübungen direkt im Haus zugänglich machen möchten. Mein Angebot kann als einmaliger Workshop stattfinden sowie als fortlaufendes Kursangebot im Wochen- oder Zweiwochenrhythmus.

BEI INTERESSE FREUE ICH MICH ÜBER IHRE ANFRAGE.

Gesundheit am Arbeitsplatz hat viele Facetten – von ausgewogener Ernährung und mentalen Coachingformaten bis hin zu Bewegungs- und Entspannungsangeboten. Somatic Yoga und bewusste Atemübungen helfen, Stress abzubauen, Energie zu erneuern und die Konzentration zu fördern. Regelmäßiges Praktizieren kann zudem Haltungsbeschwerden vorbeugen und bei bestehenden Schmerzen spürbare Erleichterung verschaffen.

