Zeit für Ruhe.
Raum für Stärke.

Entspannung und Achtsamkeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



Claudia Fabian
Foto: Fotoatelier Flott

Claudia Fabian

Gesundheits- und Entspannungspädagogin
Inhaberin Lebensbalance

Haßloch

Claudia Fabian über Entspannung, eigene Grenzen und kleine Auszeiten im Alltag.

IM GESPRÄCH

Olaf Marquardt: Frau Fabian, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für unser Interview nehmen. Wofür steht Claudia Fabian - Lebensbalance?

Claudia Fabian: Mit Lebensbalance begleite ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Ruhe. Meine Schwerpunkte sind Entspannung für Kinder und Jugendliche. Dabei betrachte ich Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit im Zusammenhang. Mir ist wichtig, dass Menschen einen bewussteren Zugang zu sich und ihren Bedürfnissen finden.

Olaf Marquardt: Sie haben viele Jahre im medizinischen Bereich gearbeitet. Wie hat sich Ihr heutiger beruflicher Weg entwickelt?

Claudia Fabian: Ich war 18 Jahre als Arzthelferin tätig. Danach habe ich mich entschieden, mich beruflich neu auszurichten und stärker mit dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu beschäftigen. Heute bin ich Gesundheits- und Entspannungspädagogin mit Abschluss beim BTB Remscheid. Meine Schwerpunkte sind Entspannungspädagogik für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Ergänzend habe ich 2022 ein Seminar zur Burnout-Prävention besucht.

Olaf Marquardt: An wen richten sich Ihre Angebote?

Claudia Fabian: Ich spreche Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, Kindern einen altersgerechten Zugang zu Entspannung und

IM GESPRÄCH · FORTSETZUNG

Achtsamkeit zu ermöglichen. Die persönlichen Bedürfnisse und der jeweilige Alltag bilden dabei den Ausgangspunkt.

Olaf Marquardt: Was erwartet ein Kind in einer Entspannungseinheit bei Ihnen?

Claudia Fabian: Spielerische Bewegung, Fantasiereisen und kindgerechte Entspannungsübungen gehören zu meinem Angebot. Kinder können dabei ihren Körper bewusster wahrnehmen und sich mit ihren Gefühlen beschäftigen. Ich möchte ihnen Möglichkeiten zeigen, zur Ruhe zu kommen und eigene Bedürfnisse besser zu erkennen. Die Übungen werden auf das einzelne Kind abgestimmt.

Olaf Marquardt: Welche Entspannungsverfahren setzen Sie ein?

Claudia Fabian: Zu meinem Angebot gehören progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereisen, Atemübungen sowie Meditation und Achtsamkeit. Bei der progressiven Muskelentspannung werden beispielsweise einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder gelockert. Fantasiereisen arbeiten mit gesprochenen Bildern und Geschichten. So stehen unterschiedliche Zugänge zur Verfügung, um Entspannung kennenzulernen und die eigene Wahrnehmung zu schulen.

IM GESPRÄCH

Olaf Marquardt: Finden die Entspannungseinheiten in einer Gruppe oder als persönliche Begleitung statt?

Claudia Fabian: Die Einheiten biete ich als individuelles Einzelcoaching an. Dadurch kann ich auf die persönlichen Bedürfnisse eingehen. Zusätzlich gibt es einen Gruppenkurs „Stark und Entspannt" für Kinder. Zum Kennenlernen gibt es eine Schnupperstunde. Interessierte können sich zunächst bei mir melden, um das Angebot und die Möglichkeiten einer Begleitung zu besprechen.

Olaf Marquardt: Wie können Kinder durch Ihre Begleitung lernen, eigene Grenzen zu erkennen und auszudrücken?

Claudia Fabian: Mir ist wichtig, dass ein Kind sagen darf, wenn ihm etwas zu viel wird oder eine Übung unangenehm ist. Es soll lernen, die eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen und beispielsweise um eine Pause oder Unterstützung zu bitten. Solche kleinen Entscheidungen können im Alltag viel bedeuten. Selbstvertrauen heißt für mich auch, die eigenen Bedürfnisse ausdrücken zu dürfen und sich Hilfe zu holen, wenn man sie braucht.

Olaf Marquardt: Wie unterstützen Sie Jugendliche, die beispielsweise unter Schulstress stehen?

Claudia Fabian: Gerade Jugendliche stehen heute oft unter großem Druck. Schule, Leistungsanforderungen und persönliche Herausforderungen können sehr belastend sein. Mir ist wichtig, ihnen einen geschützten Raum zu bieten, in

IM GESPRÄCH · FORTSETZUNG

dem sie zur Ruhe kommen und einfach mal durchatmen dürfen. Gemeinsam entdecken wir Entspannungsmethoden, die zu ihnen passen und die sie auch selbstständig im Alltag anwenden können.

Olaf Marquardt: Wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, Entspannung in den Alltag einzubauen?

Claudia Fabian: Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle. Oft sind es schon die kleinen Dinge, die einen Unterschied machen. Eine gemeinsame Ruhepause, ein liebevolles Abendritual oder einfach ein Moment ohne Ablenkung können Kindern guttun. Wichtig ist, dass Entspannung nicht zum Pflichtprogramm wird, sondern etwas Schönes ist, das Eltern und Kinder gemeinsam erleben dürfen.

Olaf Marquardt: Was ist Ihnen bei der Arbeit mit Menschen besonders wichtig?

Claudia Fabian: Für mich steht immer der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Jeder Mensch ist einzigartig und bringt seine eigenen Gefühle, Erfahrungen und Herausforderungen mit. Mir ist es wichtig, eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder angenommen und wohlfühlen darf. Ich möchte Menschen mit Herz, Geduld und Achtsamkeit begleiten und sie dabei unterstützen, ihren eigenen Weg zu mehr innerer Ruhe und Wohlbefinden zu finden.

IM GESPRÄCH

Olaf Marquardt: Wenn Sie Ihr Unternehmen in einem Satz beschreiben würden, wie würde dieser lauten?

Claudia Fabian: Lebensbalance steht für persönliche Begleitung mit Entspannung und Achtsamkeit, um Wohlbefinden und innerer Ruhe im Alltag mehr Raum zu geben.

Olaf Marquardt: Wo sind Sie zu finden und wie können Interessierte Sie erreichen?

Claudia Fabian: Mein Standort ist Haßloch. Interessierte erreichen mich telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular meiner Website. Dort finden sie auch Informationen zu meinen Angeboten und können einen Termin anfragen. Gerne klären wir im persönlichen Kontakt, welches Angebot zu ihrem Anliegen passt.

Olaf Marquardt: Frau Fabian, vielen Dank für das Interview und die Einblicke in Ihre Arbeit.

AUF DEN PUNKT

„Für mich steht immer der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt."

Claudia Fabian

EINBLICKE

Kleine Auszeiten im Alltag.



Claudia Fabian mit ihrer Hündin Lucy
Kleine Auszeiten im Alltag

Porträt und Foto mit Lucy: Fotoatelier Flott -
Inhaberin Jasmin Braun, Haßloch

KONTAKT

Kontakt zu Lebensbalance.

Claudia Fabian - Lebensbalance
Inhaberin Claudia Fabian
Haydnstraße 7
67454 Haßloch

0176 64202710
fabian@lebensbalance-claudia.de
www.lebensbalance-claudia.de
Instagram: @lebensbalance_claudia_fabian
Facebook: Claudia Fabian



Einblick in die Entspannungswelt
Eigenes Foto

LEBENSBALANCE
Achtsam, gesund und bewegt – dein Leben in Balance.

REDAKTION & TRANSPARENZ

Über dieses Interview.

Transparenzhinweis

Dieses Interview ist Teil der Reihe „Vor Ort - Unternehmen im Porträt“. Die Veröffentlichung erfolgt redaktionell und ohne Vergütung oder sonstige Gegenleistung. Die veröffentlichten Bilder und Fotos sind Eigentum des Interviewpartners und wurden im Zusammenhang mit diesem Interview zur Verfügung gestellt.

Interview und redaktionelle Ausarbeitung
Agentur Olaf Marquardt
Friedrich-Ebert-Straße 61
67433 Neustadt an der Weinstraße

0160 95 94 30 30
office@agentur-marquardt.de
www.agentur-marquardt.de/interviews