

Raus aus dem Stress

Sie wünschen sich mehr Stressresistenz und Sensibilität in unseren bewegten Zeiten als Basis für ein zufriedenes Leben und Arbeiten? Erleben Sie in diesem Workshop:

- tiefe Entspannungstechniken
- einfache Übungen zur Energiegewinnung
- Mikropausen (effektive Regeneration z.B. am Arbeitsplatz)
- die Anwendung von Mentaltechniken
- persönliche Analyse Ihrer Stresssituationen
- Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer Ressourcen (z.B. mit der "Pharaotechnik", eine Klopftechnik gegen Stress)
- eine Entspannungs-Traumreise

Hinweis:

Bitte bringen Sie folgendes zur Veranstaltung mit: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen usw., Schreibutensilien.

Referentin

Eva Maria Sell, Coach, Trainerin, Personalfachfrau, Yogalehrerin,
Babenhausen

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 – 7
Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

50km ab Babenhausen