

Referent

## Gesundheitsvorsorgetraining durch Micro-Pause



### Programm-Idee

Ein locker-intensiver Trainingstag mit vielen Impulsen für die Selbstwahrnehmung. Sportlich-aktiv werden in abwechslungsreichen Einheiten Theorie und Praxis miteinander verbunden. Anschaulich erklärt Anno Lauten die Zusammenhänge von Körper und Geist, Stressfaktoren und Spannung. Im Training entdecken wir in spielerischen Übungen Möglichkeiten, mehr Souveränität und Wohlbefinden in unseren Alltag zu integrieren.

Paket-Nummer: 0034458

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	6 - 12 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	1 Tag
Mögliche Sprachen:	🌐	deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 1.750,00 € pauschal

### Beschreibung

Die Arbeitsbelastungen unserer modernen Berufswelt sind vielfältig. Eine der größten Herausforderungen ist es, die vielen Informationen zu verarbeiten, Entscheidungen zu treffen, zu kommunizieren, Beziehungen zu gestalten und zu pflegen, sich selbst zu organisieren... und bei alledem zufrieden und langfristig leistungsfähig zu bleiben. Hier setzt das Konzept der Micro-Pause an. 1000fach täglich ermöglicht uns diese kleine Zeiteinheit, bewusster mit uns selbst in Kontakt zu bleiben, unsere eigene Kompetenz wahrzunehmen und unser Potenzial gezielt zu nutzen.

Referent

## Gesundheitsvorsorgetraining durch Micro-Pause

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

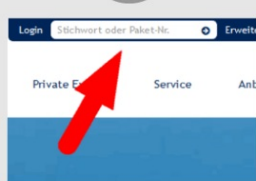
[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0034458

**1**



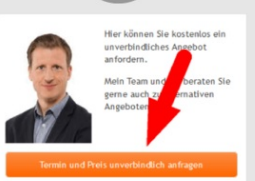
Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)

**2**



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

**3**



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“