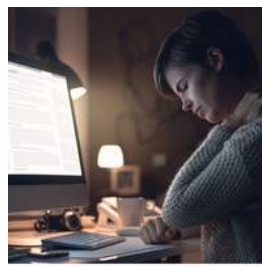
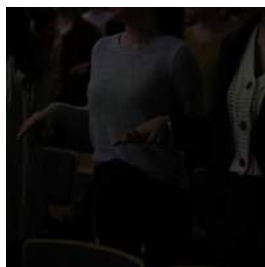


Seminar ohne Übernachtung

Tag der Entspannung

Der Tag der Entspannung richtet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen, an Gäste von Hotels sowie an Aktive in...



Seminarbeschreibung

Ein idealer Tag für alle, die ... ungesunde Anspannung gezielt und einfach reduzieren wollen. ... stressbedingten Krankheiten wirksam vorbeugen wollen. ... ein Gefühl tiefer Entspannung für ihr Leben entdecken wollen.

Paket-Nummer: 0519193

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	10 - 1.000 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 1.000,00 € pauschal

Seminar ohne Übernachtung

Tag der Entspannung

Der Tag der Entspannung richtet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen, an Gäste von Hotels sowie an Aktive in...

Beschreibung

Tschüss Anspannung. Hallo Entspannung.

Partnerschaft, Familie, Beruf - um alle diese Herausforderungen ohne gesundheitliche Einbrüche meistern zu können, braucht man ein stabiles Nervenkostüm und ein hohes Maß an Gelassenheit. Denn überall lauern Stress und Anspannung. Wer den Tag der Entspannung erlebt hat, verfügt über das nötige Rüstzeug, um sich erfolgreich dagegen zu schützen.

Zuhören und mitmachen - für mehr Lebensqualität.

Krankenkassenzuschuss für Firmen möglich.

Entspannung ist ein wichtiger Schlüssel, um die vielfältigen Stöße des Alltags nachhaltig abfedern zu können. Das Problem: Bei vielen von uns ist sie gerade dann besonders weit weg, wenn man sie am dringendsten braucht. Wie mache ich sie für mich zugänglich? Kann man das lernen?

Klare Antwort: Ja, man kann. Mein Tag der Entspannung vermittelt Erkenntnisse und Fähigkeiten dazu. Zunächst einmal geht es darum, die Wahrnehmung für die Anspannung des Körpers zu schärfen. Die eigene Anspannung zu analysieren und ihre wahren Ursachen zu identifizieren.

Im zweiten Schritt erläutere ich die besten und bewährtesten Methoden, Techniken und Trainings, um abzuschalten und auch dann entspannt bei sich zu bleiben, wenn es mal wieder stressig wird. Zur Theorie kommt dann die Anwendung in der Praxis: Unter meiner Anleitung können alle Teilnehmenden gleich selbst üben, tiefenentspannt zu sein.

Lernziele

Was ist der Nutzen für Unternehmen?

- Wertschätzung der Mitarbeitenden
- Erhalt der Gesundheit
- Vermeidung von Überlastung
- Reduzierung von Fehlzeiten
- Zufriedenere Mitarbeitende

Was ist der Nutzen für Mitarbeiter?

- eigenen Stress verstehen

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte, Sportmannschaften, Hotels

Wichtige Hinweise

Stuhl oder Matte?

Wo die Teilnehmenden ihren persönlichen Weg zur Entspannung antreten, hängt zum einen davon ab, ob das Seminar online oder als Präsenzveranstaltung in einer Location mit ausreichend Platz stattfindet. Und zum anderen davon, was gewünscht wird: nur auf dem Stuhl sitzen oder Übungen auf der Matte machen. Auch eine Kombination von beidem ist möglich.

COPYRIGHT

Alle genannten und gezeigten Inhalte, Spielideen, Beschreibungen, Daten und Fotos unterliegen dem Copyright des Anbieters. Jede Vervielfältigung oder Verwendung, auch auszugsweise, ist ohne die ausdrückliche Zustimmung des Anbieters nicht gestattet.

Bildquellenverzeichnis: Canva | Tanja Hall | Jennifer Kauka

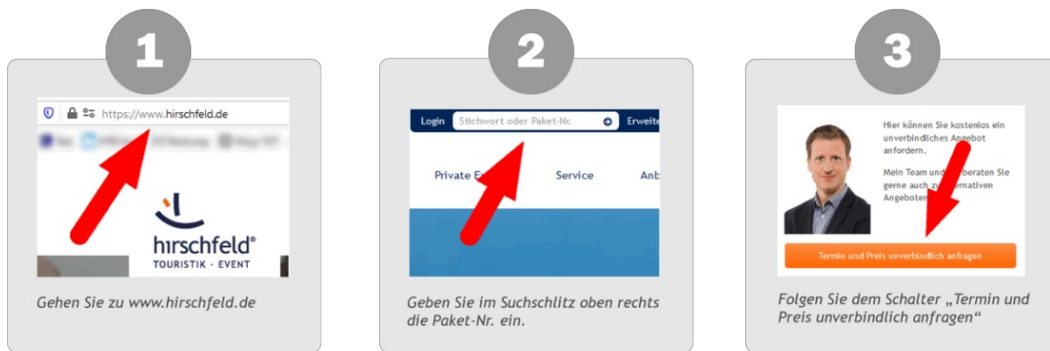
Seminar ohne Übernachtung

Tag der Entspannung

Der Tag der Entspannung richtet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen, an Gäste von Hotels sowie an Aktive in...

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0519193



The image shows three numbered steps in a grey-bordered box:

- 1**: A screenshot of a web browser showing the URL <https://www.hirschfeld.de>. A red arrow points to the address bar. Below the screenshot, it says: "Gehen Sie zu www.hirschfeld.de".
- 2**: A screenshot of the website's search bar. The text "Login" and "Erweitern" are visible. A red arrow points to the search input field. Below the screenshot, it says: "Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein."
- 3**: A screenshot of a contact form. A red arrow points to an orange button labeled "Termin und Preis unverbindlich anfragen". Below the screenshot, it says: "Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“".