

Referent

Britta Subtil

In Harmonie mit Körper, Geist und Seele.



Programm-Idee

Herausforderungen im Business und im Privatbereich erfolgreich meistern. Gesundheitsprävention. Burnout Prävention. Klarheit schaffen. Resilienz stärken.

Paket-Nummer: 0521079

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		10 - 1.000 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		1 Stunde
Mögliche Sprachen:		Deutsch

Beschreibung

Stressmanagement und Entspannung.
Stresssymptomatik - Ursachen und die Zielsetzung.
Gesundheitsprävention in der Leistungsgesellschaft.
Den Fokus auf die positiven Elemente im Berufs- Alltag zu lenken.
Stresssymptome frühzeitig erkennen und achtsam mit sich selbst umgehen.
Sich selbst wieder wahrzunehmen und die eigene Bedürfnisse erkennen.
Zu lernen, wann eine kurze Pause notwendig ist und diese auch umsetzen im Rahmen der Möglichkeiten.
Dadurch gesund und leistungsfähig sein und zu bleiben.

Wichtige Hinweise

Weitere Themen sehr gerne auf Anfrage:

- * Gesundheit, TCM, Akupressur und Organuhr
- * Krisen und schwierige Lebensphasen überwinden und in die Mitte kommen
- * Achtsamkeit und Wahrnehmung als wirksames Mittel im Umgang mit Stress
- * Die Wirksamkeit der Meditation auf das Gehirn - Studien

...

Referent

Britta Subtil

In Harmonie mit Körper, Geist und Seele.

Leistungen inkl.

- Unterlagen
Informationsmaterial: wie man Stress bewältigt.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521079

