

## Seminar ohne Übernachtung

# Verhaltensmuster verstehen

"warum wir ticken wie wir ticken"



## Seminarbeschreibung

Ein Seminar zu verschiedenen Verhaltensmustern eurer Mitmenschen: - warum empfinden wir manche Mitmenschen als anstrengend, kompliziert? - weshalb fühle ich mich öfter ausgelaugt, leer, kraftlos? - wodurch entstehen physische und psychische Beschwerden? - warum ... ?

Paket-Nummer: 0528268

Region:	📍	94259 Kirchberg im Wald
Teilnehmer:	👤	5 - 30 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	2.5 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 450,00 € pauschal

## Beschreibung

Kurze, effiziente und leicht erlernbare Entspannungs- und Atemübungen verhelfen zu einem lockeren Einstieg in die Thematik. Zudem können diese unterstützend im Alltag integriert werden.

Aus dem Blickwinkel der Psychologie, modernen Gehirnforschung, Traditionellen indischen und chinesischen Medizin, erkläre ich auf leicht verständliche Weise, wie verschiedene negative Verhaltensmuster entstehen können; zeige aber auch Wege auf, mit diesen Programmierungen besser umzugehen.

Durch hilfreiche, praktische Übungen und Beispiele aus dem Alltag, vermittele ich Wissen auf interessante Weise.

Dabei wird bewusst auf Rollenspiele und Eindringen in die Persönlichkeit der Teilnehmer verzichtet.

## Lernziele

Stressbewältigung

## Zielgruppe

Das Seminar ist für alle, die ihren Stress reduzieren möchten.

## Seminar ohne Übernachtung

# Verhaltensmuster verstehen

"warum wir ticken wie wir ticken"

### Wichtige Hinweise

Dieses Paket ist mit "Klangschalenseminar" kombinierbar, um die Thematik aus einem anderen Blickwinkel noch besser zu verstehen. Gesamtpreis für beide Pakete 800€.

### Leistungen inkl.

- Professionell durchgeführtes Seminar mit Stephan Zimmermann  
Themen: moderne Gehirnforschung, Psychologie, chinesische Medizin
- Praktische Atem- und Entspannungsübungen für den Alltag

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. 0528268

