

Entspannt durch den Alltag

Das Seminar für mehr Wohlbefinden im täglichen Leben

In unserer hektischen und anspruchsvollen Welt wird der Alltag oft von Stress und Druck dominiert. Der ständige Strom von Aufgaben, Verpflichtungen und Anforderungen kann dazu führen, dass wir uns erschöpft und überwältigt fühlen. Genau aus diesem Grund haben wir das Seminar „Entspannt durch den Alltag“ ins Leben gerufen.



Mit einem Klick
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining

Der Schlüssel zu einem entspannten und erfüllten Alltag liegt in Ihren Händen. Indem Sie sich für das Seminar „Entspannt durch den Alltag“ entscheiden, setzen Sie den ersten Schritt auf den Weg zu einem Leben, das von innerer Stärke, Achtsamkeit und Gelassenheit geprägt ist. Nutzen Sie die Erkenntnisse und Werkzeuge, die Ihnen dieses Seminar bietet, um positive Veränderungen in Ihrem Leben zu bewirken und sich auf eine Reise der Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung zu begeben.

Inhalte:

- Grundlagen der aktuellen Stress- und Resilienzforschung
- Reflexion eigener Werte, Glaubenssätze und Ressourcen
- Entwicklung einer individuellen Stresskompetenz
- Kennenlernen und Erprobung alltagsnaher Achtsamkeits- und Entspannungsübungen



Address



Date

Dauer
1 Tag

Zeit
9:00 – 16:30

Trainerin
Josephine Frank