



▶ Seminare

Stress erfolgreich meistern!

Was tun, wenn plötzlich alles zu viel wird?
Der Leistungsdruck zu groß?
Einen klaren Kopf behalten, aber wie?



"Leben ist Bewegung - und ohne Bewegung findet Leben nicht statt"

Leonardo da Vinci

Methoden und Möglichkeiten, um Wohlbefinden, Kraft und Zuversicht in den Alltag zu integrieren!

Kostenbeitrag:

xxxxxxx

Anmeldung bei
xxxxx

Mitzubringen:

lockere, bequeme
Kleidung;

Gute Laune und
Offenheit

3-teiliger Workshop à 2 Stunden

Der Workshop unterteilt sich in 3 Kategorien / Module. Jedes Modul hat einen theoretischen Teil und Sie erhalten viele praktische Tipps und Übungen, die Sie sofort in den Alltag integrieren können.

- **Körperliche Aspekte**
Leichte, harmonische Übungen aus verschiedenen Stilrichtungen von „modern bis zu traditionell“
- **Mentale Ausrichtung**
Gedanken beeinflussen unser Tun, unsere Ziele und steuern unseren Fokus im Alltag
- **Emotionales Gewahrsein**
liegt noch tiefer als die beiden Themenbereiche zuvor. Ziel ist es, ein bisschen mehr Klarheit über unsere Gefühle zu erlangen. Oftmals beginnt hier der Stress, der uns in eine Enge treibt, die ungesund ist.