



Stress in Maßen – nimm's leicht!

Herzblut-Workshop für Männer und Frauen jeden Alters

11.05.2019 . Samstag 10:00–17:00 Uhr

mit Sandra Molter

Gesundheitsmanagement im Unternehmen
Seminare / EinzelCoaching
Resilienz | Mentale Stärke | Stressmanagement
Selbst- u. Zeitmanagement | Achtsamkeit
Ernährung | Entspannung
Burnout-Prävention

 Sandra Molter
einfach
MDENKEN



Fehlt die notwendige Regeneration und es kommt zu Dauerstress, zeigt sich dies in diversen körperlichen Symptomen und kann letztendlich zu chronischen Erkrankungen führen.

Dieser Workshop ist sehr praxisorientiert und vermittelt hilfreiche Werkzeuge und Methoden, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können. Am Ende des Tages haben Sie Ihre persönliche Strategie zur Stressbewältigung für sich erarbeitet und gelangen so mit einiger Übung nachhaltig wieder zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Sie werden leistungsfähiger und haben Ihren Alltag gut im Griff!

Ihre Investition: 125,- € inkl. Kaffeepausenverpflegung und Skript

Der Workshop findet hier im Haus statt.

Information und Anmeldung:

akademie-gesundheitsfachberufe.de

facebook.com/koenigleiser