

Entspannung pur

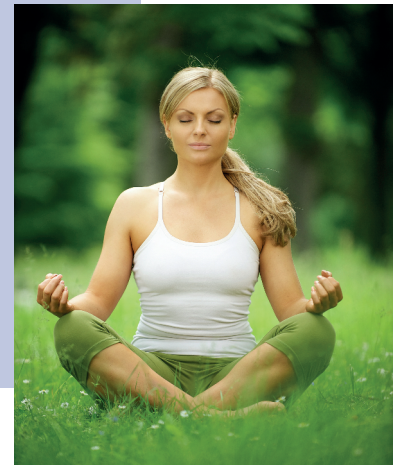
„Entspannung ist der Schlüssel zum Erfolg“ (Joseph Murphy)

Einen Ausgleich schaffen in Zeiten immer stärkerer Beschleunigung, in Balance sein und sich eine Auszeit gönnen - die Fähigkeit zur selbständigen Entspannung ist ein effektives Werkzeug für jeden, der positiv auf seine eigene körperliche und seelische Gesundheit Einfluss nehmen möchte.

Um dieses Werkzeug zu beherrschen und für sich selbst nutzen zu können werden in dem Workshop „Entspannung pur“ neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen zum Thema Stress und Entspannung auch verschiedene Entspannungsverfahren praktisch durchgeführt. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, den für sich richtigen Weg in die Entspannung zu finden und anschließend in den Alltag zu integrieren.

Inhalt des Workshops:

- Grundlagen der Entspannung
- Stressoren frühzeitig erkennen und vorbeugen
- Balance am Arbeitsplatz
- Verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training oder Atemübungen
- Formen der Kurzentspannung
- Tipps und Tricks für den Alltag



Rahmenbedingungen



Organisation:
Workshop mit theoretischen und praktischen Anteilen

Zeitlicher Rahmen:
120-150 Minuten

Teilnehmerzahl:
Maximal 15

Kosten:
Auf Anfrage