

KRAFTVOLL DURCH DEN BERUFSALLTAG

Stressabbau und Entspannung

In diesem Seminar wollen wir praktische Möglichkeiten des Stressabbaus und der Entspannung ausprobieren. Wir wollen erfahren, wie sehr die körperliche Entlastung auch unsere Seele entlasten kann. Übungen aus dem Bereich der Sinnesschulung, der Psychomotorik und Anregungen zur Rückenstärkung sollen das Repertoire erweitern. Alles in allem wollen wir einen „sinn-vollen“ Tag erleben und uns gegenseitig den Rücken stärken. Teilnehmer*innen, die 2012 das Seminar „Reine Nervensache“ besucht haben und „Altes“ auffrischen und „Neues“ hinzufügen wollen, sind ebenso willkommen wie „Neulinge“.

Inhalte

- Negativen Stress erkennen und nutzen
- Motivation und effektives Arbeiten
- Entspannungstechniken und Übungen für einen gesunden Rücken



Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

- ... Sie Entspannungs- und Konzentrationsübungen auffrischen wollen.
- ... Sie Ihre Sinne entspannt nutzen wollen.
- ... Sie Ihren Rücken stärken wollen.

INFORMATIONEN

Ort: Berlin

Termin: 06.09.2016

Trainerin: Caren Leonhard

Anmeldung bis: 12.07.2016

Fortbildungspunkte: 1