

You Akademie

Seminar Entspannung, Kraft und Neuer Umgang mit Stress

Dieses Seminar ist ein präventiver Weg für mehr Schmerzfreiheit, Entspannung, Achtsamkeit, ruhigen Geist, wirksames Körperwissen mehr Lebensenergie/ Gesundheit und Wohlbefinden sowie damit für gesundheitlichen Erfolg.

Sie bewahren und stärken Ihr Wohlbefinden und selbstbestimmte Handlungsfähigkeit.

Dieses Seminar findet wegen seines Umfangs in zwei Teilen statt.

- Wissen aus Körpertherapie, Yoga und Bewegung sowie aus Personal Training für Selbst-Empowerment, Anti-Schmerz Prävention und individuelle intuitive Medizin
- Wege für neue Lebendigkeit, Kraft und mehr Lebensenergie
- Wege in die ganzheitliche Gesundheit
- Kreative Ressourcen für die Herausforderungen des Lebens
- Techniken der Selbstreflexion und Selbstregulierung, Autorität in Krisen
- Nutzen von resilienten (Selbst-)Coaching Techniken (systemisch lösungsorientiert, Body Mind, NLP)
- Positive Psychologie
- Neuer Umgang mit Stress/Werkzeuge für positive Stressbewältigung
- Mindset Arbeit, Umgang mit negativen Emotionen und blockierenden Gedankenschleifen
- Atem und Achtsamkeit
- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung
- Beruhigung des Geistes wie Autogenes Training
- Authentische Beziehungen
- Wie im Innen so im Außen: Fähigkeiten zur wertschätzenden Kommunikation
- Selbstregulation

You Akademie

Inklusivleistungen:

- Umfangreiche Seminarunterlagen
- Kaffee, Tee und Softdrinks
- Teilnahmebescheinigung/Zertifikat

Minimale Teilnehmerzahl: 4 Teilnehmer

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Preis: 1.250,00 € pro Person

Seminarzeiten: jeweils 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr inklusive Pausen

Wir bieten dieses Seminar auch als Inhouse Seminar an. Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail bei uns.