



FINDEN SIE IHRE BALANCE – GANZHEITLICHE GESUNDHEIT FÜR KÖRPER & GEIST

Seminar Stress Resilienz

Innere Stärke entwickeln und gelassen führen:

Dieses Seminar kombiniert neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Ansätzen zu Achtsamkeit, Selbststeuerung und Bodymind-Balance – für mehr Resilienz und souveränen Umgang mit Krisen.

Themen

- Stressbewältigung aus der Sicht der Neurowissenschaft
- Wissensbausteine der Achtsamkeit
- Stressregulation und Selbststeuerung
- Stressfördernde Emotionen und Gedanken erkennen
- Achtsame Kommunikation
- Microhabits für den Alltag zur Resilienz-Stärkung
- Leistungsfähigkeit durch Bodymind-Balance

Ihre Vorteile

- ✓ Sie bauen mentale Stärke auf und lernen, bewusster und achtsamer zu leben.
- ✓ Sie nehmen Stressmuster schneller wahr und meistern Stresssituationen durch bewusste Selbstführung.
- ✓ Sie fördern Ihre körperliche und geistige Gesundheit ganzheitlich, langfristig und effektiv.
- ✓ Sie erkennen Ihre Emotionen und Gefühle als „inneren Kompass“ an und entwickeln ein tieferes Verständnis für Ihre Bedürfnisse.
- ✓ Sie erlernen einen wertschätzenden Umgang mit den eigenen „Fehlern“ und „Schwächen“.
- ✓ Sie entwickeln mehr Resilienz, Gelassenheit und Klarheit für Ihre Arbeit und Ihren Alltag - selbst Stresssituationen werfen Sie nicht mehr aus der Bahn.