Puuhhh – ich hab so viel zu tun (Stressmanagement)

Description

Gehe achtsam mit dir um, um gesund und fit zu bleiben Wie reduzierst du Stress und wie wirst du deinen Aufgaben dann noch gerecht? Was nützt es, wenn du achtsam bist, doch niemand um dich herum macht mit? Wie bleibst du achtsam und im Gleichgewicht, wenn dein Umfeld im Chaos versinkt?

Seminarinhalte:

- Stress und seine Folgen: Erkenne, was in dir passiert
- Stressoren identifizieren: Finde Energieräuber und gehe anders mit ihnen um
- Achtsamkeit im Alltag: Übungen für Gesundheit und innere Balance
- Emotionale Balance: Gefühle verstehen, regulieren und besser mit anderen umgehen
- Zur Ruhe kommen: Schnell Methoden finden, um inneren Frieden zu erlangen
- Dein Nutzen: Früh Warnsignale erkennen und Überbelastung vermeiden
- Gesund und gelassen: Mehr Energie, Belastbarkeit und innere Stärke entwickeln