



FrauenKolleg

Berufliche und persönliche Weiterbildung



Seminare 2024 Gesundheit



**Körper fit –
gestärkt im Alltag**
Mehr Gelassenheit,
Freiräume und Achtsamkeit

Online



Für mehr Infos
QR-Code scannen!



Körper fit – gestärkt im Alltag

Mehr Gelassenheit, Freiräume und Achtsamkeit

Für alle Interessierte

Dieser Workshop vermittelt Ihnen in Theorie und Praxis erfolgreiches Energiemanagement mit alltagstauglichen Tipps und Übungen zur sofortigen Umsetzung. Nachhaltig führen diese zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag, Burnout Prophylaxe, innerer Klarheit und Ruhe.

Ziele:

Ressourcen fördern und Resilienz stärken

Erweiterung von Denk- und Handlungsspielräumen

Seminarinhalte:

- Wissensvermittlung in Theorie und Praxis über Strategien zur regenerativen Stresskompetenz, die nachhaltig zu Leistungssteigerung in Beruf und Alltag führen
- Stressreaktionen und Gesundheitsfolgen
- Erholung aktiv
- Achtsamkeit im Alltag
- Energiemanagement mit alltagstauglichen Bewegungs- und Entspannungstraining für die 3-Minuten-Pause
- Progressive Muskelentspannung, Brain Gym, Qi Gong, Atemyoga, Selbstmassagen, Akupressur
- Ernährung machts möglich – Stress adé
- Erarbeitung eines individuellen Gesundheitsprogramms zur regenerativen Stresskompetenz

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Kissen bereitlegen!

Termin Online: Donnerstag, 18. Juli 2024, 9 bis 13 Uhr

Seminargebühr:

125 €

Trainerin: Andrea Rosa Simma M.A., Gesundheitsberaterin, systemische Coach, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Seminarleiterin Achtsamkeit und Resilienz, Trainerin der Frauenkolleg GmbH

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich anmelden?

Rufen Sie uns an, mailen Sie oder scannen vorne den QR-Code.

FrauenKolleg GmbH

Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

info@frauenkolleg.de

www.frauenkolleg.de