



# 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**