

KörperManagement®



„Gelassen durch den Alltag“ – Stresskompetenz stärken

Zeiten: Dienstags, 17:00 – 18:30h, vom 30.10. – 20.11.2018 *ODER*
Samstags, 14:00 – 15:30h, vom 24.11. – 15.12.2018

Ort: Kursraum KörperManagement®, Horexstraße 3 in 61352 Bad Homburg

Inhalt:

In der heutigen Zeit bestimmen Stress und Hektik oftmals unseren Alltag. Langfristig kann der “Dauerbetrieb” jedoch zu Erschöpfung und Krankheit führen. Wirksame Methoden für den Stressabbau zu lernen ist daher wichtig.

Im 4-teiligen Kurs “Gelassen durch den Alltag” lernen Sie genau das: Techniken, um mit Stress besser umzugehen und eine Balance zwischen Belastung und Entlastung zu finden.

Sie erwarten Hintergrundinformationen zum Thema Stress und lernen Ihre persönlichen Verhaltensmuster in Stresssituationen besser kennen. Zudem üben Sie unter Anleitung einfache Techniken aus dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining. Die Übungen sind so angelegt, dass sie auch leicht in den Alltag übernommen werden können, um in stressigen Situationen gelassener zu bleiben.

Kursgebühr: 108,- €

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang
Institut • Horexstr. 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240