

MitgliederCenter

Die Kraft der Resilienz – Gelassen und stark in stressigen Zeiten

Stress und hohe Anforderungen prägen heute oft sowohl den Berufs- als auch den privaten Alltag. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie mit mehr innerer Stärke und Gelassenheit beide Lebensbereiche besser meistern und Belastungen erfolgreich begegnen können.

Themenschwerpunkte:

- Grundlagen der Resilienz und Stressbewältigung
- Ernährung, mentale Gesundheit & Work-Life-Balance
- Techniken zur Entspannung
- Interaktive Einheiten

Zielsetzung / Nutzen:

- Einfache Achtsamkeitsübungen kennenlernen
- Innere Widerstandskraft im Berufs- und Privatleben stärken
- Resilienz im Kontext einer ausgewogener Lebensweise entdecken
- Praktische Strategien zur Stressreduktion
- Und viele weitere praktische, wertvolle Tipps

Zielgruppe:

Alle Mitarbeitenden, die in stressigen Phasen gelassener bleiben wollen.

Inhouse Tages-Workshop, Termin nach Vereinbarung

2.500 € zzgl. MwSt., Reisekosten und Spesen

Ihre Ansprechpartnerin



Verena Lucas
MitgliederCenter

Fon 0173 1008073
Mail: verena.lucas@bwgv-info.de

Verena Lucas ist zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance®) mit Weiterbildungen in Pranayama, Meditation, Yoga & Meridiane sowie Food Coach A-Lizenz und systemischer Business Coach.