

MitgliederCenter

Stress meistern – Gelassen und souverän im Alltag

Stress begleitet uns im Alltag und kann antreiben oder belasten – entscheidend ist der richtige Umgang damit. Im Impulsvortrag erfahren Sie, was bei Stress im Körper passiert, warum Stress auch hilfreich sein kann, und wie Sie individuelle, nachhaltige Strategien für mehr Gelassenheit entwickeln.

Themen

- Nervensystem, Vagusnerv & Stress
- Energiemanagement zwischen Arbeit und Privatleben
- Langfristige und kurzfristige Strategien zur Stressbewältigung
- Praktische Achtsamkeitsübungen

Ihr Nutzen

- Verständnis der körperlichen Stressreaktionen
- Sofort anwendbare Coping-Strategien
- Impulse für mehr Gelassenheit und Stresstoleranz
- Einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Zielgruppe

Mitarbeitende sowie Kunden und Mitglieder, die Stress souverän begegnen wollen

Dauer 2 Stunden Inhouse
1 – 1,5 Stunden als Impulsvortrag bei einer Veranstaltung

Ort nach Vereinbarung

Preis Inhouse 995 € zzgl. MwSt., Reisekosten und Spesen
Impulsvortrag 895 € 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.