



ENERGIE INTENSIV & MEER

(GANZHEITLICHES STRESSMANAGEMENT / 4 TAGE)

Sie möchten in einer Umgebung an Ihrem ganzheitlichen Stressmanagement arbeiten, die Sie inspiriert und Ihnen den Raum der Entfaltung bietet? Eine mitunter wellenschlagende Zeit der Entwicklung geprägt von intensiver Selbstreflexion durchleben? Unterstützt durch eine steife Brise, die den Kopf freibläst und Platz für Neues schafft?

Dann lade ich Sie ein, am Meer Ihren Horizont zu erweitern und Ihre Balance, Gelassenheit und Energie zu stärken!

Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen rund um das Thema des ganzheitlichen Stressmanagements.

Abgerundet wird dies durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstöße Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen.

So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

Zur Unterstützung Ihres Praxistransfers erhalten Sie optional ein persönliches Impuls-Coaching von 60 Minuten im Anschluss an die Intensivtage direkt vor Ort (am Freitag oder Samstag).

Ihr Nutzen

- ° Ganzheitliches Verständnis des Phänomens Stress
- ° Entwicklung resilienter Verhaltensmuster
- ° Souveränes Selbst- und Zeitmanagement
- ° Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden
- ° Intensivierung Ihrer Balance, Gelassenheit und Energie

Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, Gruppenübungen, Einzelarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch, Körper- und meditative Übungen.

Dieses Training setzt eine hohe zeitliche Flexibilität der Teilnehmer voraus, da manche Übungen vor/ nach den Trainingskernteilen stattfinden. Die Übernachtung im Veranstaltungshotel sollte daher für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung eingeplant werden.

Teilnehmerkreis

Jeder, der seine Gesundheit und Leistungsstärke bewahren möchte – herzlich willkommen!
(max. 8 Teilnehmer)

Termin / Ort

2018 / 10 / 29 – 01 / Ostsee

Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 1290,--
Privatkunden: € 590,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Pausenverpflegung sowie 60 Minuten Einzel-Coaching zzgl. MwSt. (zzgl. Hotelkosten sowie Verpflegung (F/ AE))

HOME of ENERGY

Christina Borschel
Elisabethstraße 11
D-40217 Düsseldorf
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335
+49 211 942 14 367
cb@home-of-energy.com

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.