



Workshop

Aktive und passive Entspannung

Die passende Entspannungsmethode finden

Es gibt zahlreiche Entspannungsmethoden, aber nicht alle sind für jeden geeignet. Finden Sie die Methode, die zu Ihnen passt. Um entscheiden zu können, was für Sie die richtige Methode darstellt, sammeln Sie in diesem Workshop viele Erfahrungen mit verschiedenen Techniken.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Stressoren wirken überall und zu jeder Zeit. Entscheidend ist, wie Sie damit umgehen. Für den Wechsel zwischen An- und Entspannung ist unser vegetatives Nervensystem zuständig. Um den Stressoren zu widerstehen, ist es hilfreich, eine für Sie geeignete Entspannungsmethode zu finden, mit der Sie positiv ihr vegetatives Nervensystem beeinflussen können. Alle Entspannungstechniken, sowohl die aktiven (z.B. progressive Muskelrelaxation, Yoga, moderates Training, etc.) als auch die passiven Methoden (z.B. Meditation, Sauna, Körperreisen, etc.) sind dazu in der Lage. Deshalb ist es wichtig, zahlreiche Erfahrungen zu sammeln, um sich dann für die „richtige“ Methode (also für die, die zu Ihnen passt) zu entscheiden. Wir bieten Ihnen deshalb in diesem Workshop eine breite Basis unterschiedlicher Methoden an.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung: Matte, ggf. Decke

Zeit: 30 Minuten

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com