



Workshop: "Auswahl von Stress-Bewältigungsstrategien"

Praxis: Synapsentraining für geistige Flexibilität

Es gibt viele Strategien, aber welche ist für Sie am besten geeignet?

Eine Entscheidung darüber, welche Strategie gegen den Stress für Sie die beste darstellt, können Sie nur treffen, wenn Ihnen verschiedene Maßnahmen dazu bekannt sind. In diesem Workshop erfahren Sie deshalb unterschiedliche Methoden zur Reduzierung Ihrer Stressoren und lernen Übungen, die Ihre Neuronen im Gehirn neu „verkabeln“.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Es gibt viele Methoden, die zur Entspannung beitragen. Alle verfolgen dasselbe Ziel: Ihren Organismus mehr unter Einfluss des Parasympathikus („Entspannungsnerv“) zu stellen, um die Herzfrequenz zu reduzieren, den Blutdruck zu senken und die Hirnströme zu mindern. Kurz gesagt, alle Entspannungsmaßnahmen haben dasselbe Ziel: Über die Entspannung, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu stärken.

In diesem Workshop vermitteln wir Ihnen unterschiedliche Tools, damit Ihnen die Entscheidung, welche der Maßnahmen für Sie die „richtigen“ sind, leichter fällt. Im praktischen Teil lernen Sie Übungen zum Entspannen kennen, aber gleichzeitig Ihre Nervenzellen im Gehirn anregen, neue synaptische Verbindungen herzustellen.

Ort:

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

Ausstattung:

- Handout

Zeit: Ca. 45 Minuten mit Auswertung und Besprechung

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