



Workshop:

"Meine persönlichen Stressoren"

Praxis: Atemtechniken und -übungen

Was stresst mich und wie gehe ich damit um?

Sie fühlen sich täglich unterschiedlichen Stressoren „ausgesetzt“. Was aber für Sie Stress bedeutet, kann von anderen als nicht belastend empfunden werden. Sie erfahren in unserem Workshop, wie Sie Ihre Stressoren besser „in den Griff“ bekommen und lernen Atemübungen als einfache Methode kennen, um in belastenden Situationen schnell „runterzukommen“.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ereignisse im Leben unterliegen individuellen Interpretations- und Bewertungsmustern, die u.a. auch von Ihrem Wertesystem und Persönlichkeitstypus abhängen. Deshalb reagieren Menschen auf vergleichbare Umweltreize unterschiedlich. Stress ist deshalb von subjektivem Empfinden geprägt.

Wenn bestimmte Umweltreize für Sie dauerhaft Stressoren darstellen, benötigen Sie brauchbare Methoden, um diesen angemessen zu begegnen. Eine leicht anwendbare, kurzfristig erlernbare Methode ist die Nutzung von Atemübungen, die wir Ihnen im Praxisteil näherbringen. Damit können Sie den Teil des vegetativen Nervensystems triggern, der zur Entspannung beiträgt – den Parasympathikus.

Ort:

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

Ausstattung:

- Handout
- Stühle

Zeit: Ca. 45 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