



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.



# Workshop: „Resilienztraining für Körper, Geist & Seele“

Ganzheitliches Outdoor-Tagestraining mit vielen neuen Erfahrungen in der Natur

An diesem Tag sammeln Sie vielfältige Erfahrungen, die weit über ein gewöhnliches Resilienztraining hinaus gehen:

- **Rendezvous mit den inneren Optimisten & Öffnung durch Atmung und Haltung**
- **Energie der Akzeptanz & Die Kraft der Kälte**
- **Flow & Trust**
- **Selbststeuerung & Synapsentraining**
- **Netzwerken & Teamtraining**
- **Motive als Kraftquelle & Gleichgewicht, Stabilität und Balance**

**KörperManagement® KG**

Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Resilienz bedeutet mentale oder psychische Stärke. Wir zeigen Ihnen bei diesem Outdoor-Workshop, wie Sie Ihre Resilienz zusätzlich durch Verbesserung ihrer Resistenz (physische Stärke) ganzheitlich unterstützen können.



### Worauf Sie sich freuen können:

- Auf ein Resilienz-Training der besonderen Art
- Auf Berücksichtigung von Körper, Geist & Seele
- Auf spürbare Verbesserung Ihrer ganzheitlichen Widerstandskraft
- Auf den Einklang von Denken und Fühlen
- Auf einen Tag in der Natur mit mentalen und körperlichen Übungen
- Auf individuelle Herausforderungen
- Auf Spaß, Freude, ein bisschen Anstrengung und viel Entspannung
- Auf zwei begeisterte Trainer, die Sie auf dieser ungewöhnlichen Reise begleiten!

### Ort:

In der Natur

### Zeit:

Das Training besteht aus sechs Teilen, die entweder an einem Tag oder an zwei halben Tagen erlebt werden können.



KörperManagement® KG

Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

### **Teilnehmendenzahl:** Max. 12 Teilnehmende:

Es wird keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt, aber sie sollten gut zu Fuß und trittsicher sein. Bei körperlichen Einschränkungen beraten wir Sie gerne, ob eine Teilnahme uneingeschränkt möglich ist.

### **Equipment:**

Outdoor-Kleidung, Rucksack, Getränke, Snacks, Handtuch, ggf. Badebekleidung

### **Ihre Trainerin und Ihr Trainer:**

Dr. Stefanie Mann:

- Unternehmenscoach seit 2010
- Mental Health Coach
- Persönlichkeits- u. Personalentwicklung
- Wingwave-Coaching
- Keynote Speakerin



Alexander Gimbel:

- Geschäftsführer KörperManagement
- Sportwissenschaftler
- Personal Trainer
- Präventionstrainer
- Rehatrainer

**Wir freuen uns auf einen erlebnisreichen Tag mit Ihnen!**

KörperManagement® KG

Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [a.gimbel@koerpermanagement.com](mailto:a.gimbel@koerpermanagement.com)