



# Workshop: "Stressanalyse - Wo stehe ich?"

## Praxis: Auswahl von Übungen zum Abbau von Stressoren

Mit Hilfe eines Fragebogens erfahren Sie, wo Ihre Stressoren am Organismus angreifen

Stressoren machen sich in Ihrem Körper unterschiedlich bemerkbar. Mit dem Fragebogen können Sie ermitteln, auf welcher Ebene (motorisch, vegetativ oder emotional-affektiv) Sie gefährdet sind. Im praktischen Teil lernen Sie verschiedene Entspannungsübungen kennen. Sie erhalten eine Orientierungshilfe, welche davon für Sie persönlich am besten geeignet sind.



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

Nach einleitenden Informationen zum Thema Stress, beschäftigen Sie sich mit einem Fragebogen (nach Dr. Günther Kimpfler). Er umfasst 30 Fragen, die Sie spontan mit Hilfe eines Punktesystems nach Häufigkeit und Intensität beantworten. Dort, wo Sie die höchsten Werte erzielen, reagieren Sie am anfälligsten auf Stressoren.

Die Analyse und Auswertung der Ergebnisse finden während des Workshops statt. Bei der anschließenden Besprechung in der Gruppe ist es nicht erforderlich, Ihre persönlichen Daten mit einzubeziehen.

Im abschließenden Praxisteil lernen Sie eine Vielzahl unterschiedlicher Tools kennen, die alle zur Entspannung dienen. Dadurch erhalten Sie eine Orientierungshilfe, welche Methode für Sie persönlich „die Richtige“ ist.

Ort:

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

Ausstattung:

- Handout, Frage- und Auswertungsbogen
- Trainingsmatte

Zeit: ca. 60 min

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