



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



Workshop: „Veränderung von Gewohnheiten“

Wie Gewohnheiten funktionieren und wie wir sie wirksam verändern können

Der „innere Schweinehund“ kann groß sein. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen Schritt für Schritt bessere Gewohnheiten etablieren und für sich nutzen können.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Durch jahrzehntelange mentale Programmierung entwickeln und automatisieren wir Denk- und Verhaltensmuster. Schon mit kleinen dauerhaften Veränderungen können Sie bemerkenswerten Ergebnisse erzielen! Doch warum ist es so schwer Gewohnheiten zu verändern und wie können Sie ungünstige Verhaltensweisen durchbrechen? An konkreten Beispielen erfahren Sie, wie Sie u.a. mit dem Rauchen aufhören, sich mehr bewegen oder besser ernähren.

Inhalte:

- Was sind Gewohnheiten und wie funktionieren sie?
- Wie können Sie gute Gewohnheiten etablieren und zur Selbstoptimierung nutzen?

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: 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 • info@koerpermanagement.com