



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

# Workshop: "Mehr Resilienz heißt weniger Stress"

## Praxis: Atem- und Meditationsübungen

Mit psychischer und physischer Widerstandsfähigkeit sowie mehr Gelassenheit können Sie Stresssymptomen besser vorbeugen

Mentale Stärke zu besitzen, bedeutet im Leben resilienter zu sein. Je mehr Ressourcen Sie in stressigen Situationen zur Verfügung haben, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Umweltsituationen bei Ihnen Stress erzeugen. Wir geben Ihnen Tipps, wie Ihnen das gelingen kann und wie Atem- und Meditationsübungen dazu einen guten Beitrag leisten können.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

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



KörperManagement®  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit oder mentale Stärke. Resiliente Menschen gehen gelassener mit Stressoren um und nehmen Krisen als Anlass zur persönlichen Entwicklung. Da sich die Arbeitsbedingungen stark verändert haben (Stichwort New Work), beziehen wir diese in unserem Workshop mit ein.

Wir liefern Ihnen interessante Informationen, um die Zusammenhänge zwischen Stress und Resilienz besser zu verstehen. Sie erfahren darüber hinaus, welchen Beitrag die Resistenz (körperlichen Widerstandsfähigkeit) zur Stärkung Ihrer Resilienz leisten kann. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre persönliche Resilienz-Strategie entwickeln können.

Im praktischen Teil führen wir mit Ihnen zur Entspannung Atem- und Meditationsübungen durch, die sich leicht in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.

Ort:

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

Ausstattung:

- Handout wird von KörperManagement gestellt
- Stühle

Zeit: Ca. 60 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](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)