StÃ¤rken Sie Ihre Belastbarkeit, meistern Sie den Stress â?? auf dem Weg zu innerer Ausgewogenheit!

Description

Entdecken Sie die innere StÃ¤rke: Unser StressbewÃ¤ltigungs- und Resilienz-Workshop!

Sind Sie bereit, einen Tag nur fÃ¼r sich zu investieren? MÃ¶chten Sie lernen, wie Sie Stress aktiv managen und Ihre innere WiderstandsfÃ¤higkeit stÃ¤rken kÃ¶nne? Dann ist unser exklusiver Workshop genau das Richtige fÃ¼r dich!

Was erwartet dich?

Stress und seine kÃ¶rperlichen Auswirkungen: erfahren Sie, wie Stress Ihren KÃ¶rper beeinflusst und entdecken Sie persÃ¶nliche Strategien, um damit umzugehen.**EinfÃ¼hrung in die Resilienz:** tauchen Sie ein in die Welt der Resilienz und identifizieren Sie Ihre eigenen StÃ¤rken, um Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu meistern.
3 aus 7: die Resilienz Kompetenzen **Optimismus, SelbstfÃ¼rsorge/ Selbstverantwortung, Akzeptanz,** erfahren Sie, warum Optimismus, SelbstfÃ¼rsorge /Selbstverantwortung und Akzeptanz wichtige SchlÃ¼ssel zur inneren StÃ¤rke sind.
Praktische Werkzeuge fÃ¼r den Alltag: Erlangen Sie leicht umsetzbare Strategien, um mit Gelassenheit den Alltag zu bewÃ¤ltigen und aktiv Ihr

Leben zu gestalten.
Entspannungseinheit im Wellnessbereich genieÃ?en Sie eine entspannende Auszeit im Wellnessbereich und lernen Sie, wie es auch im Alltag gelingen kann, Stress loszulassen.
Betriebliche GesundheitsfÃ¶rderung: Dieses Seminar trÃ¤gt dazu bei, Resilienz als SchlÃ¼sselkomponente fÃ¼r Ihre psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu stÃ¤rken.

Warum teilnehmen?

- Verbinden Sie sich mit Gleichgesinnten und tauschen Sie Erfahrungen aus.
- Lerne Sie, wie Sie Resilienz in Ihrem Alltag integrieren kÃ¶nnen.
- Entdecken Sie die Kraft der SelbstfÃ¼rsorge und Achtsamkeit.
- Entwickeln Sie konkrete Strategien fÃ¼r mehr Lebensfreude und inneren Frieden.

Wann und wo?

Termin: 28.02.2024
Zeit: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: Hotel am Schlosspark, Lindenauallee 20-24, 99867 Gotha
Leitung: Aktiv & Achtsam Katrin Erdmann
TeilnahmegebÃ¼hr: 296,55â?¬ (zahlbar bis 5 Tage vorher)

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Seminarunterlagen fÃ¼r eine gelingende Umsetzung im Alltag

Tagungspauschale â??Achtsam Tagenâ??:

- Alkoholfreier Fitness- BegrÃ¼Ã?ungscocktail
- 2 leichte gesunde Kaffeepausen
- Leichtes Mittagessen
- GanztÃ¤gig GetrÃ¤nke im Seminarraum

Anmeldung und Stornobedingungen: https://www.aktiv-und-achtsam.de/Buchung/

Telefon: 03621/ 738735 oder ***per Mail an***: info@katrin-erdmann.de

Anmeldeschluss: 15.02.2024

â??Buchen Sie Ihre Seminarversicherung fÃ¼r ein sorgenfreies Event! Alle Informationen sowie den Link zur Buchung finden Sie hier:

https://www.aktiv-und-achtsam.de/Seminarversicherung-Buchen-ohne-Risiko/

Sichern Sie jetzt Ihren Platz!

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihre mentale Widerstandskraft zu stÃ¤rken und in eine stressfreiere Zukunft zu starten! Ich freue mich darauf, Sie beim Workshop zu begrÃ¼Ã?en.

â??Ihr SchlÃ¼ssel zur beruflichen Weiterentwicklung! Verrechnen Sie jetzt Ihren **Gotha-Gutschein** mit der SeminargebÃ¼hr und investieren Sie in Ihre Zukunft. Ein Weg, um Wissen zu erweitern, ohne Ihr Budget zu sprengen!â??

Date
19.10.2025
Date Created

24.01.2024