

Entspannen, um deine Akkus aufzuladen

Du findest vor lauter Stress keine Zeit für dich und bist nach der Arbeit so erschöpft, dass nur noch das Sofa und der Fernseher in Frage kommen? Du würdest eigentlich gern aktiv entspannen, weißt aber nicht wie? Dann lass dir alltagstaugliche Möglichkeiten zeigen, mit denen du deine Batterien aufladen und dich wieder fit fühlen kannst.

In dem Seminar werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt und teilweise auch gleich als kurze „Schnupperübungen“ ausprobiert.

Seminarthemen

- Persönliche Vorteile von kleinen Auszeiten
- Die eigenen Energieräuber kennen und wissen, was einem gut tut
- Möglichkeiten, Kraft zu tanken und für einen vollen Akku zu sorgen
- Sensibilisiert werden, achtsam mit sich selbst und seinen Gedanken umzugehen
- Motiviert sein, für eine ausgleichende Freizeitgestaltung zu sorgen
- Entspannungsübungen, inklusive Blitzentspannungsübungen für den Arbeitsalltag
- Einblick, wie Stress, Ernährung und Bewegung sich gegenseitig beeinflussen
- Tipps, wie du deinen inneren Schweinehund an die Leine nehmen kannst