



NEULAND PARTNERS  
FOR DEVELOPMENT & TRAINING

- 
- 
- 
- 

Home Inhouse SEMINARE

Neuland Neuland Events Blog

Agile

# Gesunde Selbstführung I – Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen

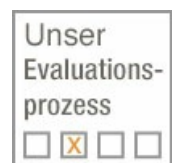


Gesunde Selbstführung I

## Balance zwischen Belastung und Regeneration

Ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Ressourcen bildet die Basis für einen energiegeladenen und leistungsfähigen Alltag und bietet Ihnen einen aktiven Schutz gegen Überlastung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Balance zwischen Belastung und Regeneration finden und die dazu passenden Maßnahmen in Ihren Alltag verankern. Arbeiten Sie mit uns an einer individuellen und ganzheitlichen Strategie, um Ihren persönlichen Stressoren und Stressverstärkern mit Kraft und Motivation entgegen zu treten. Dabei helfen Ihnen wissenschaftlich fundierte Ernährungs- und Bewegungsstrategien beim Transfer in den Alltag – ob im Büro oder unterwegs.

(4.7 von 5  
Sterne)



## Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn ...

Sie Ihre Energieressourcen nachhaltig und langfristig auf ein neues Level heben wollen. Wenn Sie Ihre Gesundheit – auch in Vorbildfunktion für Ihr Umfeld – in die eigene Hand nehmen wollen um aktiv und voller Vitalität durchzustarten.

## Ihr Nutzen

Sie schöpfen mehr Kraft und sind leistungsfähiger – mit der Gewissheit, dabei Ihrer Gesundheit nicht zu schaden.  
Sie kennen Ihre persönliche Strategie, sich nachhaltig gesund zu ernähren und zu bewegen – und zwar „schweinehundsicher“!  
Sie meistern Stressprobleme und schützen sich gegen Burn-Out.  
Sie handeln auf Basis verlässlicher Wissenschaft und lassen sich von „Gesundheitsmythen“ nicht irritieren.  
Sie sind und bleiben – auch bei Gegenwind – in puncto Gesundheit Vorbild und Lernmodell für Ihr Umfeld.

## Inhalte

Standortanalyse vor Beginn des Seminars  
Stressmanagement und Burn-Out Prävention  
Entwicklung einer individuellen Gesundheitsstrategie, inkl. Bewegungs-, Ernährungs- und Regenerationsstrategie  
Umgang mit Widerständen  
Bewegung mit Spaß und Motivation!  
Hindernisse managen und Ressourcen stärken

Dieses Seminar ist ein Baustein der [Ausbildung zum Neuland Gesundheits-Influencer](#).

**Ihr Training findet präsent statt? Die Informationen zu dem Hotel, in dem Ihr Training stattfindet, entnehmen Sie bitte Ihrer Anmeldebestätigung. Buchen Sie Ihr Hotelzimmer direkt über die Webseite des jeweiligen Hotels.**

Beginn der Veranstaltung	Ende der Veranstaltung	Veranstaltungsort	Einzelpreis	Anmelden
23.08.2023 - 9:00 Uhr	24.08.2023 - 17:00 Uhr	<u><a href="#">Raum Fulda</a></u>	1.095,00 € (+ gesetzl. MwSt.)	<a href="#">Anmeldung</a>
05.09.2023 - 9:00 Uhr	06.09.2023 - 17:00 Uhr	Online	1.095,00 € (+ gesetzl. MwSt.)	<a href="#">Anmeldung</a>

## Kontaktformular

Haben Sie Fragen?



Ob online oder telefonisch. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Ilona Wehner  
Fon +49 661 93414-0

Wir sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.

Ich stimme zu, dass meine Angaben aus dem Kontaktformular zur Beantwortung meiner Anfrage erhoben und verarbeitet werden. Die Daten werden nach abgeschlossener Bearbeitung Ihrer Anfrage gelöscht.  
Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an [info@neuland-partner.de](mailto:info@neuland-partner.de) widerrufen. Detaillierte Informationen zum Umgang mit Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Senden

[Impressum](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz der  
Trainingstools](#) [Ihr Weg zu  
uns](#)

[Kontakt](#) [Kataloge](#) [Veranstaltungskalender](#) [Anmelden](#) [Der  
Newsletter](#)

[Startseite](#) [Downloads](#) [Neuland  
Agile](#) [Ausbildungen](#) [Achtsamkeit und  
Fokus](#)

[Barcamp Neues  
Lernen](#) [State of  
agile](#) [inhouse2021](#) [Online  
Trainings](#)

[Webinare](#) [Event Booking -  
Webinare](#) [projektmanagement](#) [Beratungsansatz  
Ausbildung „Business“ NP  
Coach](#)

[Health  
Journey](#) [Gesundheits-Influencer](#)

[Datenschutz](#)