



# Gesunde Selbstführung II – Mit Entschleunigung zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit

Gesunde Selbstführung II Präsent Virtuell



Haben Sie das Gefühl, von einem beruflichen Marathon zum nächsten zu laufen? Genau wie Spitzensportler können auch Sie Ihr Energieniveau nur halten, wenn Sie sich immer wieder entlasten, ohne dabei regelmäßiges Training zu vergessen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre individuelle Balance zwischen Belastung und Entlastung zu finden. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen der Frage auf den Grund, wie Sie durch bewusste Entschleunigung optimal Kraft schöpfen können: Dazu gehören beispielsweise moderne, wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken und das Training Ihrer Achtsamkeit. Darüber hinaus widmen wir uns der Erforschung und dem Umgang mit Ihren persönlichen inneren Antreibern, die zu schädlichem Druck und Leistungsverlust führen können, wenn sie unreflektiert bleiben.

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

Sie das Gefühl haben, kurz davor zu sein, Ihre persönlichen Grenzen zu überschreiten. Das Seminar richtet sich besonders an Menschen, die Interesse an nachhaltigen Wegen der Entlastung haben.

## Ihr Nutzen

Sie lernen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig erhalten und fördern können.

Sie erkennen dabei klare Warnsignale Ihres Körpers und wissen, wie Sie diesen begegnen können.

Sie nutzen gezielt Entspannung und Achtsamkeit, um berufliche Spitzentage stressfrei zu bewältigen.

Sie profitieren von wissenschaftlich fundierten Entspannungstechniken und „Entschleunigungs-Methoden“, die Sie langfristig gesund erhalten.

## Inhalte

Achtsamkeit in den eigenen Alltag integrieren

Reflexion des eigenen Stressverhaltens und Entwicklung individueller Lösungsstrategien

Zeit mit sich selbst bewusst nutzen: Ressourcen gezielt aufbauen

## Wirkung von Entspannung auf die eigene Gesundheit – kurz- und langfristig

| Datum, Uhrzeit           | Termin-Ende               | Ort        | Einzelpreis                 |
|--------------------------|---------------------------|------------|-----------------------------|
| 13.04.2021 - 9:30<br>Uhr | 14.04.2021 -<br>16:30 Uhr | Online     | 995,00 € (+ gesetzl. MwSt.) |
| 16.11.2021 - 9:30<br>Uhr | 17.11.2021 -<br>16:30 Uhr | Raum Fulda | 995,00 € (+ gesetzl. MwSt.) |

Wenn diese Maßnahme präsent stattfindet, kommen die Kosten für Unterbringung und Verpflegung/Tagungspauschale im Seminarhotel zur Teilnahmegebühr hinzu. Mit unseren Tagungshotels haben wir günstige Konditionen vereinbart, die Zahlung leisten Sie dann bitte direkt im Hotel.

## Kontaktieren Sie uns!



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

Melanie Bernitzky  
Fon +49 661 93414-17

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