

# Gesunde Selbstführung II – Mit Entschleunigung zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit

Gesunde Selbstführung II Präsent Virtuell



## Balance zwischen Belastung und Entlastung

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

### Termin Eigenschaften

Datum, Uhrzeit	07.11.2019 - 9:30 Uhr
Termin-Ende	08.11.2019 - 16:30 Uhr
Einzelpreis	995,00 €
Ort	Raum Fulda

# 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.