

„Für Entspannung fehlt mir die Zeit“

Sie finden vor lauter Stress keine Zeit für sich und sind nach der Arbeit so erschöpft, dass nur noch das Sofa und der Fernseher in Frage kommen? Sie würden eigentlich gern aktiv entspannen, wissen aber nicht wie? Dann lassen Sie sich alltagstaugliche Möglichkeiten zeigen, mit denen Sie Ihre Akkus aufladen und sich wieder fit fühlen.

Was bringen mir kleine Auszeiten, welche Entspannungsmethoden gibt es, und vor allem was passt zu mir und meinem Alltag? Was sind meine persönlichen Energieräuber, was tut mir gut? In dem Seminar werden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten vorgestellt und teilweise auch gleich vor Ort als kurze „Schnupperübungen“ ausprobiert.

Seminarthemen

- Ihr persönlicher Vorteil, regelmäßig aktiv zu entspannen
- 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
- Ihr individuelles Ziel, welche Art von Entspannung zu Ihnen und Ihrem Alltag passt
- Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine nehmen können