

Seminar Daily Balance - Entspannung, Stressmanagement & Krisenkompetenz

Lernen Sie in diesem Seminar gesundheitsfördernde Kompetenzen im Umgang mit beruflichen wie auch privaten Belastungssituationen.

Neben theoretischen Anteilen des Stressmanagements liegt der Fokus auf die Selbsterfahrung mit vielen entspannenden Momenten zum Durchatmen und Kraft tanken.

Die Dozentin Kerstin Burkhard führt Sie durch die folgenden Entspannungsmethoden:

Regulation der Grundspannung durch Progressive Muskelrelaxation, Einblicke in die Welt der Tiefenentspannung durch Autogenes Training und ausgewählten Fantasiereisen. Mindfulness, Genusstraining und Atemübungen zum raschen Stressabbau sowie Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong runden die Entspannungseinheiten ab.

Samstag, 6.7.24 von 14 bis 18 Uhr
Wördemanns Weg 23

Selbstbeteiligung 20 €

Anmeldung unter:

gesundheit.lokal@diakonie-alten-eichen.de

040 548 72 501

040 548 72 502