



Workshop: Relax – take it easy!

Inhalt

„Finde deine Kraft in der Ruhe und lebe entspannt!“

Durch den zunehmenden Leistungs- und Erfolgsdruck wird es immer wichtiger, sich in kurzen Ruhepausen optimal zu erholen und neue Kräfte zu tanken. Sich in Ruhe mit der inneren Kraft zu verbinden und seine wahren Ziele und auch Träume wieder bewusst wahrzunehmen. In diesem Workshop lernst du deine mentale Stärke kennen und flexibel auszubauen; tägliche, kraftspendende Rituale in deinen Alltag aufzunehmen und Stress abzubauen. Mehr Gelassenheit und innere Ruhe werden zukünftig deine Begleiter sein! Lerne alltagstaugliche Entspannungsübungen kennen und entdecke wohin dich deine mentale Stärke führen kann!

Tue dir Gutes!

Lernziele und Nutzen

- Du kennst deine Stressoren, deinen „Stress-Typus“
- Du kennst alltagstaugliche Stress-Präventionsübungen und kannst diese in deinen Alltag einbauen
- Du kennst die Zusammenhänge von Anspannung/Entspannung
- Du kannst gelassener reagieren

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten. Vorallem an Menschen, die täglich gefordert werden und mit wenig Zeit und Aufwand, Entspannung suchen und neue Kräfte tanken wollen.

Anzahl Teilnehmer

Ab 4 bis maximal 12 Personen.

Dauer

1 Tag (oder 4-5 Abende)

Ort

Der Kurs findet an Ihrem Firmensitz statt oder der Ort wird mitgeteilt.

Dokumentation

Sie erhalten ein Dossier.

Kursbestätigung

Auf Wunsch wird gerne eine Kursbestätigung erstellt.

**Kosten**

Je nach Kursart (Tagesseminar oder Abendkurse)

Leitung

Lis Rytz, Charisma Coaching

Beratung und Information

Charisma Coaching Mauss

Telefon 076/558 77 07

lis.rytz@charisma-coaching.ch

Anmeldung

Kursdaten

Teilnehmer

Kursort

Firma

Name Vorname

Adresse PLZ und Ort

Tel/Mobile E-Mail

Bemerkungen

.....
.....

Datum & Unterschrift