

Raus aus dem Hamsterrad

Pausenkultur etablieren - Energie tanken!

Zeitdruck und Stress ist mehr und mehr Teil Ihres Alltags?



Damit das nicht zur Gewohnheit wird und sich negativ auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirkt, bietet diese Workshop hilfreiche Inputs und Anregungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und den eigenen Energiereserven.

Inhalte:

- Selbstwahrnehmung stärken
- Innere & äußere Antreiber identifizieren
- Entspannungstechniken
- Praktische Übungen & Impulse

- Stressoren frühzeitig erkennen & verändern
- Aufmerksamkeit auf das Wesentliche
- Achtsame Entschleunigung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Förderung der Gesundheit

Termin: Freitag, 05. März 2024 von 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Mondsee

Beitrag: € 90,- pro Person

Anmeldung: per Mail an [gabriele.hornung\(at\)sbg.at](mailto:gabriele.hornung(at)sbg.at)

Für Rückfragen und Informationen stehe ich gerne unter +43 (0)676/8686 1001 zur Verfügung!