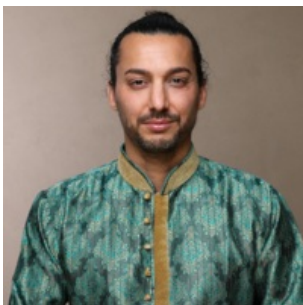


Anbieter-Profil

Raja | DIE EXZELLENZ DER ENTSPANNUNG

Sie möchten Ihre Mitarbeiter im Unternehmen das Thema Entspannung und Stressprävention näher bringen? Stress ist einer der Hauptfaktoren für...



Portrait

Sie möchten Ihre Mitarbeiter im Unternehmen das Thema Entspannung und Stressprävention näher bringen? Stress ist einer der Hauptfaktoren für Krankenschreibungen in unserer heutigen Arbeitswelt. Krankenkassenzuschuss für Firmen möglich.

Firmensitz:		22765 Hamburg
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Anbieter seit:		2021

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Anbieter-Profil

Raja | DIE EXZELLENZ DER ENTSPANNUNG

Sie möchten Ihre Mitarbeiter im Unternehmen das Thema Entspannung und Stressprävention näher bringen?
Stress ist einer der Hauptfaktoren für...

Unsere Story

Mein Anspruch: Exzellenz der Entspannung

Ich bringe auf den Punkt, wie wichtig es in der Hektik der heutigen Zeit ist, runterzufahren, sich richtig zu erholen und so das Leben frei von Druck zu meistern. Ich zeige Mitarbeitenden von Unternehmen, Sportlern und Privatleuten bewährte Lösungen auf für ein Leben ohne Stress und Anspannung.

Ihr Vorteil: meine besondere Lebensgeschichte

2012 erlitt ich eine Hirnblutung im Hirnstamm - mit 37 Jahren. Die Folgen: Intensivstation, halbseitige Lähmung, Rollstuhl. Endlos scheinende Tage zwischen Leben und Tod. Es folgte der lange, beschwerliche Weg zurück in ein freies, wieder selbstbestimmtes Leben. Er gelingt. Entspannung war ein zentraler Faktor dafür. Ich weiß also aus ureigenster Erfahrung, wie Entspannung gelernt und trainiert werden kann. Und welche Methoden dabei helfen.

Als erfahrener Trainer mache ich - in aller Ruhe und mit klaren Botschaften - aus angespannten Personen entspannte Persönlichkeiten. Um Krankheiten wie Burnout und Depression möglichst schon im Keim zu ersticken.