Paket P-0520944

Event ohne Übernachtung

Mit Tai Chi achtsam im Beruf und Alltag

Sicher im Umgang mit Stress. Resilienz entwickeln

Programm-Idee

Stress gilt als ein entscheidendes Gesundheitsproblem der heutigen Zeit und Stressbedingte Erkrankungen nehmen zu. Um Stress wirkungsvoll zu begegnen, bedarf es einer besseren Wahrnehmung und Achtsamkeit für sich und sein Umfeld. Dieses innovative Programm verbindet modernes Stressmanagement mit Tai Chi Quan. Die Prinzipien der Kampfkunst in den Umgang mit Stress übertragen!

Paket-Nummer: 0520944

Region:		Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		2 - 12 Teilnehmer
Dauer:		2 Tage
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Französisch
Preis inkl. MwSt:		ab **2.800,00 € pauschal**

Paket P-0520944

Event ohne Übernachtung

Mit Tai Chi achtsam im Beruf und Alltag

Sicher im Umgang mit Stress. Resilienz entwickeln

Beschreibung

Westliche Wissenschaft und östliche Weisheit und Bewegung in Verbindung.
Ziel der chinesischen Bewegungskunst ist es, loszulassen, die eigene Mitte zu spüren und mit Kräften angemessen umzugehen.

Die fließenden Bewegungen ermöglichen ein schnelles abschalten und aus dem Stress heraus zu kommen.
In den Einheiten zum besseren Umgang mit Stress erfahren die Teilnehmer, wie Sie sich von belastenden Gedanken distanzieren und förderliche Einstellungen entwickeln können.
Informationen zum Stress ermöglichen einen anderen Zugang zu dem bisher erlebten Stress.

Wichtige Hinweise

Das Seminar ist bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.
Stressmanagement Einheiten basieren auf dem Stressmanagementprogramm "Gelassen und sicher im Stress" und ermöglichen das Stressgeschehen einzuordnen.
2 Tage Programm für einen guten Ausgleich von Belastungen
Gesunde Haltung wird geübt
Schneller Abschalten können und aus der Stressfalle kommen
Meditation in Bewegung

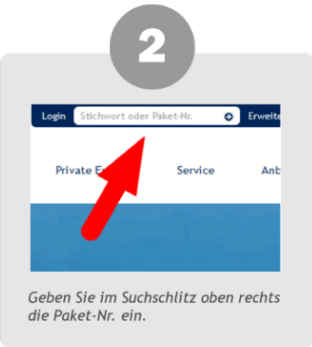
Leistungen inkl.

- 2 Tagestraining Tai Chi und Stressmanagement
  2 Tagestraining inklusive Filme und elektronischem Handout zur Sicherung der Nachhaltigkeit.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0520944

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“