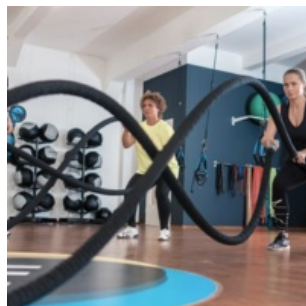


Referent

Vortrag - Achtsamkeit - Der Weg zu dir

Energiereicher und stressfreier durch den Alltag.



Programm-Idee

Ein inspirierender Impulsvortrag, der zeigt, wie Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag helfen kann, Stress besser zu bewältigen, bewusster zu leben und mit mehr Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren. Mit einfachen Übungen zur direkten Anwendung.

Paket-Nummer: 0529080

Region:	 Mehrere Orte
Teilnehmer:	 1 - 100 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Dauer:	 90 Minuten
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 350,00 € pauschal

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.

Referent

Vortrag - Achtsamkeit - Der Weg zu dir

Energiereicher und stressfreier durch den Alltag.

Beschreibung

In diesem Vortrag erfährst du mehr über das Thema Achtsamkeit als Schlüssel zu einem energiereichen und stressfreieren Alltag. Durch das bewusste Lenken unserer Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment können wir innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Indem wir uns auf unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen konzentrieren, können wir Stressoren erkennen und ihnen mit Gelassenheit begegnen. Ziel des Vortrags ist es aufzuzeigen, wie du dein eigenes Achtsamkeitskonzept erstellen kannst und somit lernst, gelassener und stressfreier deinen Alltag zu gestalten. Kleine Konzentrations- und Fokussierungsübungen sind im Vortrag enthalten. Schenke dir mehr Aufmerksamkeit!

Wichtige Hinweise

Dieses Angebot ist auch als digitales Format verfügbar - ideal für flexible Teilnehmer*innenzahlen und dezentrale Teams.

Leistungen inkl.

- Vortrag durch anerkannte Gesundheitsexperten
- Handouts für nachhaltigen Nutzen
Im Anschluss an den Gesundheitstag erhalten alle Teilnehmenden Handouts. Diese Materialien unterstützen Sie dabei, die vermittelten Inhalte zu vertiefen und dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren.

Zusatzleistungen

- FIT in 30 Minuten - Functional Training für dein Team
Ein kurzes, effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Stabilität, Ausdauer und Beweglichkeit vereint - ideal für Teams, die gemeinsam aktiv werden wollen. In nur 30 Min. wird der gesamte Körper funktional und nachhaltig gestärkt. Mitbringen: Sportbekleidung und ein Handtuch oder eine Fitnessmatte.
Preis: auf Anfrage
- Yoga fürs Team: Gesund und entspannt
Yoga stärkt Beweglichkeit und Muskulatur, fördert das Wohlbefinden und baut Stress ab. Mit gezielten Übungen, Meditation und Entspannung unterstützt es außerdem bei Beschwerden wie Rückenproblemen oder Migräne - ideal für mehr Energie und Ausgeglichenheit im Team.
Preis: auf Anfrage
- BIA Körperanalyse
Die InBody BIA-Analyse liefert präzise Daten zur Körperzusammensetzung, wie Körperfettanteil, Muskelmasse und Kalorienverbrauch. Sie bietet eine professionelle Auswertung und dokumentiert Trainingsfortschritte zuverlässig.
Preis: auf Anfrage
- Genuss auf Wunsch - Catering buchbar
Auf Wunsch bieten wir Ihnen ergänzend ein individuell abgestimmtes Catering an - vom leichten Lunch bis zum vollwertigen Menü. Die Verpflegung kann flexibel im Vortragsraum oder in unserem Restaurant Keilerei serviert werden - perfekt für eine genussvolle Pause im Tagesablauf.
Preis: auf Anfrage

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.

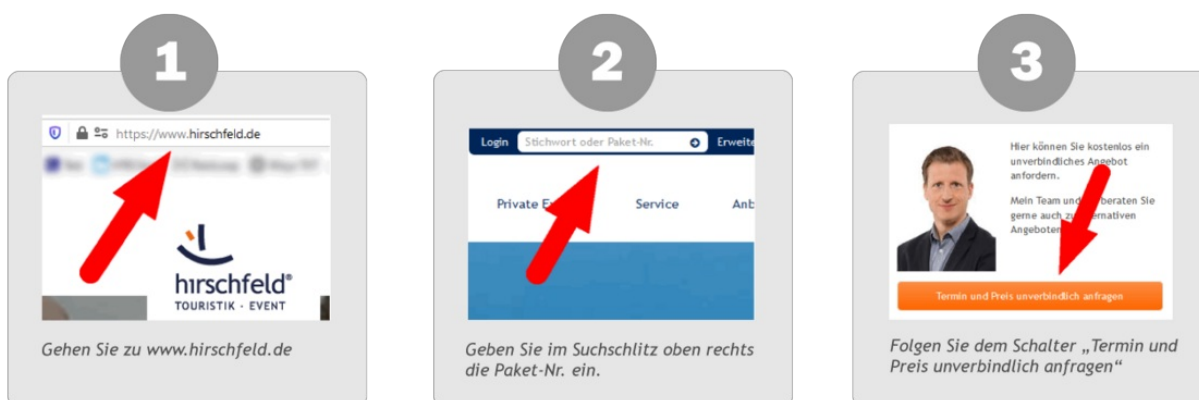
Referent

Vortrag - Achtsamkeit - Der Weg zu dir

Energiereicher und stressfreier durch den Alltag.

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

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0529080



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.