



Innere Ruhe finden: Dem Stress Paroli bieten

Im Laufe des Lebens entwickeln wir individuelle Strategien, mit Stress umzugehen. Oft sind sie jedoch wenig effektiv. Doch hier ist die gute Nachricht:

Es geht auch anders –
und das können Sie lernen.

Warum gerade dieses Seminar?

In diesem Wochenendseminar befassen wir uns damit, einem nachhaltigen Weg zu finden, innere Ruhe zu erleben.

Denn Sie wissen ja:

*Wie ich mich fühle,
bestimme ich selbst.*



Was erwartet Sie:

- Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Methoden dem Stress wirksam entgegen treten können
- Vertiefen Sie Ihr Verständnis zu den Begriffen wie Stress und Stressoren und erkennen Sie frühzeitig die Muster, bevor der Stress hochgefahren ist.
- Lernen Sie Strategien für die innere und äußere Balance sowie den gezielten Aufbau von Ressourcen.
- Erhalten Sie Atem- und Entspannungstechniken, um Ihre innere Ruhe zu steigern.
- Entdecken Sie das ABC der Gefühle und entdecken Sie weitere Möglichkeiten wie z.B. auch die Lebensmittel, die Ihre körperliche und mentale Kraft beeinflusst.

Wann?

28. und 29.09.2024

Jeweils von 10 - 17 Uhr

Wo?

Angewandte Kommunikation

Hermann-Enters-Str. 1
42287 Wuppertal
(Gute Verkehrsanbindung)

Wer?

Wolfgang Kiel

Lehrtrainer (DVNLP)
Mobil: 0160-5650510

Katharina Kaiser

Lehrtrainerin (DVNLP)
Stress- und Burnout-Coach
Mobil: 0160-93962350

Email:

info@angewandte-kommunikation.de

Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt
165,- Euro.