

Erhöhe Deine Energie



Seminartag 1)

Grundlagen der Entspannung

Inhalt:

Wovon will ich mich eigentlich erholen und entspannen?

Wie Entspannung wirkt > Körperlich und auf die Psyche.

Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können es in Ihren Alltag integrieren.

Seminartag 2)

Stressmanagement

Inhalt:

Stress > Auswirkungen auf unseren Körper

Sie lernen Ihre Antreiber (Glaubenssätze) kennen und erhalten Tipps um mit den Stressoren im täglichen Leben umzugehen. Sie erarbeiten Ihr persönliches Stressmanagement und können dadurch Druck im Alltag nachhaltig verringern.

Diese zwei Seminartage sind inhaltlich aufeinander abgestimmt und enthalten viele Tipps und « Werkzeuge » welche Sie im Beruf und im Privaten integrieren können. So werden neue positive Energien freigesetzt.

Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

Datum: Seminartag 1) Samstag 22.Jan.2022 / oder 29.Jan. 2022

Datum: Seminartag 2) Samstag 19. Feb.2022 / oder 26.Feb.2022

Zeit 9.00 bis ca. 16.30

Preis: Fr. 275.00 pro Seminartag inkl. Zwischenverpflegung und Kursunterlagen.

Ort: GRAB Coaching Fitness & Therapie Rösslistrasse 1b 8646 Wagen

Anmeldung & Fragen:

Ursi Grab - 079 613 60 69 ursi.grab@bluewin.ch www.ursi-grab.ch