

Wirksam entstressen

die Prinzipien von Gelassenheit Freude und Energie in den Alltag bringen

Ein Online-Seminar

Im Vordergrund dieses Online-Seminars stehen praktische Techniken und Übungen, die sie ohne Zusatzaufwand in ihren Alltag einweben können – für mehr Gelassenheit, Freude und Energie.

Prinzipien der modernen Neurowissenschaft

- Wie unser Gehirn Stress verarbeitet
- Gehirngerechte Gelassenheitsübungen für den (Arbeits-)Alltag
- Wie wir neuem Stress keine Chance geben

Achtsamkeit

- Was bedeutet Achtsamkeit – die Lektion des Platzregens
- Achtsamkeit im Alltag
- Übungen

Pareto: Perfektion als Zeitfresser

Atmen – das Tor zur Entspannung

- Atmung, Entspannung und Pavlows Dog – Warum Atmen schnell und sicher entspannt
- Zwerchfell- und Brustatmung beherrschen
- Wechselatmung
- Übungen

Übungen für sofortige Konzentration und Energie

Online-Seminar

Datum / Zeit: 24.02.2021; 13.00-15.30 Uhr

Ihre Investition: 59 Euro zzgl. gesetzl. MwSt.

Seminarleiter: Alexander Höfer

Anmeldungen: Katja Maibuhr; k.maibuhr@hoeferundtausch.com