



"TEAMBUILDING  
MAL ANDERS!"

"WERTVOLLE ZEIT  
MIT FREUNDEN  
VERBRINGEN!"

# WORKSHOP KREATIVE ENTSPANNUNG FÜR GRUPPEN

In unserer heutigen Welt sind viele Menschen ständigem Stress ausgesetzt. Dieser anhaltende Stress hat negative Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche. Es kann zu Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen und sogar Depressionen oder Burnout führen. Um den modernen Stress zu bewältigen, können gezielte Entspannungsübungen für Körper und Geist helfen. Durch verschiedene Entspannungstechniken können wir wieder Ruhe und Gelassenheit finden.

[WWW.ARTSISTERS.DE](http://WWW.ARTSISTERS.DE)

KREATIVE ENTSPANNUNG

# INHALTE DES WORKSHOPS

Ich als Entspannungstrainerin unterstütze Gruppen, die besonders stressanfällig sind und erarbeite mit ihnen Sofortmaßnahmen zur Stressbewältigung.

Wir besprechen (ca 1/3)

- Was ist Stress und wie äußert er sich?
  - Welche Stresstypen gibt es?
  - Analyse von Stresssituation.
  - Welche Stressoren gibt es?
  - Wie sieht Stressmanagement aus?
  - Wie kann man Stresskompetenzen entwickeln?
  - Checkliste: Stressbewältigung
- 
- Grundelemente und Ebenen der Entspannung
  - Kurzfristige und langfristige Techniken.

+ 1 Entspannungseinheit "Meditative Malerei" (ca 2/3)





KREATIVE ENTSPANNUNG

# BONUS & PREISE

Jeder Teilnehmer erhält zusätzliches Material, mit dem er auch nach dem Workshop weiter arbeiten kann:

- PDF-Download "Stress - Bedeutung und Bewältigungsansätze"
- PDF-Download "Entspannung - Grundlagen und Techniken"
- PDF-Download "Meditative Malerei"

Dauer des Workshops: 3 Stunden (in Präsenz oder via Zoom)

Anzahl der Teilnehmer: 5 - 10 Personen (Abweichungen in Absprache möglich)

Preis pro Teilnehmer: 59 Euro (Exkl. Anreise)





GEMEINSAM ZU WENIGER  
STRESS UND MEHR  
ENTSPANNUNG &  
KREATIVITÄT IM ALLTAG

*Anja Eckstein*  
*Entspannungs- & Kreativtrainerin*

Weitere Informationen und Kurse unter:  
[www.artsisters.de](http://www.artsisters.de)

Kontakt: Tel.: 0173/6136122  
Mail: [artsisters@gmx.de](mailto:artsisters@gmx.de)