



"TEAMBUILDING
MAL ANDERS!"

"KREATIVE
AUSZEITEN IM
ALLTAG"

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

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),
Motiv in Absprache





KREATIVE ENTSPANNUNG

BONUS & PREISE

Jeder Teilnehmer erhält zusätzliches Material, mit dem er auch nach dem Couching 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: 69 Euro (Exkl. Anreise)





GEMEINSAM ZU WENIGER
STRESS UND MEHR
ENTSPANNUNG &
KREATIVITÄT IM ALLTAG

Anja Eckstein
Entspannungs- & Kreativcoach

Weitere Informationen und Kurse unter:
www.artsisters.de

Kontakt: Tel.: 0173/6136122
Mail: artsisters@gmx.de