



Entspannt leben, trotz Stress!

Termin

Samstag, den 19.01.2013
oder
Samstag, den 19.10.2013
(von 10:00 Uhr – 18:00 Uhr)

Zielgruppe

Alle, die trotz hoher Anforderungen dauerhaft leistungsfähig bleiben möchten.

Teilnehmerzahl

max. 10 Teilnehmer
(garantierte Durchführung auch bei kleiner Teilnehmerzahl)

Investition

99 € zzgl. MwSt.

Veranstaltungsorte

Erlangen

Trainer / Coach

Ursula Kraus

Forststraße 17
91056 Erlangen

Fon: (09131) 483495

Mobil: 0173 3668016

E-Mail:

info@hypnosepraxis-erlangen.de

www.Hypnosepraxis-Erlangen.de

Chronischer Stress ist verantwortlich für mehr als 50 % aller Arztbesuche. Dieses Training zeigt Ihnen die unterschiedlichen Facetten der Entstehung von Stress und die unterschiedlichen Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit auf. Wenn Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress frühzeitig erkennen und bereit sind, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen, dann entdecken Sie Spielräume für Veränderungen und erfahren einen fühlbaren Stressabbau.

Inhalte

- Das Phänomen „Stress“
- Stressauslöser: Welche Auslöser von Stress gibt es? Wo beginnt Stress?
- Symptome auf körperlicher, geistiger, seelischer und emotionaler Ebene
- Individuelles Stressprofil
- Kurzfristige Erleichterung durch kreative Methoden und Techniken zum Stressabbau
- Langfristige Veränderung durch erfolgreiches Selbstmanagement
- Überprüfen der eigenen Lebenspraxis, d.h. loslassen selbst auferlegter Beschränkungen
- Moderne Entspannungsverfahren und ihre Hintergründe
- Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans

Methoden

- Impulsreferate: Präsentation praxisnaher und relevanter Inhalte
- Praktische Übungen
- Einzel- und Gruppenarbeiten