



Workshop -

Umgang mit Belastungen durch Körperbewusstsein und Mentale Stärke

Teil 1 –

Körperbewusstsein und Entspannung –

Indoor/Chalet, Seminarraum, bequeme Kleidung/Sportkleidung
80 Minuten

Pause 20 Minuten

Teil2 –

Achtsamkeitstraining und Sinneswahrnehmung –

Ein einfaches Tool zur Stressprophylaxe –
Outdoor ,Wanderung, geeignetes Schuhwerk/Witterung
80 Minuten

Jeder Teilnehmer erhält einen Fragebogen zum persönlichen
Stressprofil

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Preis: 270.-€, netto, Paketpreis, zzgl. ges. MWst.