

Alveola



"Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze" (Oscar Wilde)

Wohlfühltag

Inhalte:

Sie möchten mit Ihrem Team einen Tag auf einer Insel der Ruhe verbringen?
Dem Stress des Alltags für ein paar Stunden entfliehen?
Dann gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitern einen Wohlfühltag.
Relaxen Sie bei Phantasiereisen, Progressiver Muskelentspannung und dem Autogenen Training. Schöpfen Sie neue Energie bei Aktivitäten an der frischen Luft und der Meditation.

Der Wohlfühltag bringt neuen Schwung für Sie und Ihre MitarbeiterInnen,- und damit auch neue Motivation in **Ihr** Unternehmen.

Kursinhalte

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- „Die Macht der Gedanken“: Erkenntnisse über die Wirkung von negativen Denkmustern auf unsere Gesundheit.
- Aufzeigen und trainieren einfacher, mentaler Methoden, die Stressbelastung im Alltag wirkungsvoll zu reduzieren und mehr Gelassenheit zu spüren.

Momente der Stille: Geführte Phantasiereise.

- Erlernen aktiver Entspannungstechniken am Beispiel der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Training.

Kraft schöpfen in der Natur: Sinneswahrnehmung

Dieser Wohlfühltag umfasst einen Zeitrahmen von 6 Zeitstunden (Preis auf Anfrage).