

## Lass einfach mal die Seele baumeln

### Erfolgreiche Methoden zur Stressbewältigung

#### Was Sie erwarten können

- Sie erhalten praktische Hinweise zur Bewältigung des negativen Stressgeschehens
- Sie erfahren, welcher Stresstyp Sie sind
- Sie lernen einfache Entspannungstechniken kennen, um in der Hektik des Alltags Gelassenheit zu finden.

Fühlen Sie sich gestresst? Wenn Sie Hilfe brauchen, um wieder zu Ihrem inneren Frieden zu finden, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Sie lernen viel über sich selbst und die Rolle Ihrer Gedanken und Einstellungen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Einfluss unsere innere Haltung auf unser Stressempfinden hat!

#### Die Inhalte

- Analyse typischer Zeitfallen
- Ganzheitliche Lebens- und Zielplanung und wie Sie Ihre Ziele wirkungsvoll formulieren
- Analyse von Stress und verschiedenen Stressarten
- Die persönliche Wahrnehmung im Zusammenhang mit Stress
- Im größten Stress souverän und gelassen – aber wie?
- Fragebogenanalyse zum Umgang mit der eigenen Energie
- Die wichtigsten Regeln im Zeit- und Selbstmanagement
- Umgang mit Zeitdieben und „Klammeraffen“
- verschiedene Entspannungstechniken
- Erste Signale des Körpers bei Dauerstress
- Warum Lachen so gesund ist
- Tipps für die Praxis auf der geistigen und seelischen Ebene
- Ernährung und Wellness – Einklang von Körper, Geist und Seele
- Tricks, wie Sie in wenigen Minuten wieder topfit werden
- Anregungen für den beruflichen und privaten Lebensstil – Positives Denken

#### Stress ist heute Krankheit Nummer 1!

Positiver Stress kann sogar die Würze in unserem Leben sein und uns zu Höchstleistungen anspornen. Dauerstress, dem manche von uns nur noch schwer entfliehen können, macht uns krank. Sie lernen in diesem Seminar, wieder zu sich selbst zu finden und erfahren ganz neu die süße Kunst des Nichtstuns. Sie entdecken plötzlich neue Wege, wie Sie der Beschleunigungsspirale entkommen und Ihre inneren Batterien wieder aufladen.

Oft leiden wir unter hausgemachtem Stress und machen uns das Leben unnötig schwer. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich von seelischem Ballast befreien und Ihre Stresspotentiale und Energie-Killer maßgeblich reduzieren. Denn: **Wir können unserem Leben nicht mehr Tage geben – aber den Tagen mehr Leben!**