

Seminarangebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Meine Ruheinsel - Autogenes Training für den Alltag

Wir tragen unsere Ruheinseln überall in uns - zum Glück, denn so besitzen wir die Möglichkeit, uns zu jeder Zeit auf sie zurückzuziehen und eine ganz persönliche Auszeit zu nehmen, etwa in der Sonne am Meer zu entspannen oder auf Entdeckungstour ins Landesinnere zu gehen!

Auf spielerische Art vermittelt dieser Kurs das Entspannungsverfahren des Autogenen Trainings und ergänzt sie mit gezielten Fantasiereisen und praktischen Übungen, die den Zugang zu den eigenen Kraftreserven im Berufsalltag öffnen. Die Teilnehmer bekommen damit einfache, aber wirksame Methoden an die Hand, mit denen sie ihre Stressresistenz, das Wohlbefinden und damit die Lebensqualität insgesamt steigern können.

Bitte bequeme Kleidung und eine Liegeunterlage mitbringen.

Datum: 8 Sitzungen nach gemeinsamer Abstimmung

Dauer: je 90 Minuten

Teilnehmer: min. 8, max. 14 TN

Kosten: 1300 EUR zzgl. MwSt. und Anfahrtskosten

Hinweis: Der Auftraggeber stellt geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung. Ggf. können sie auch vermittelt werden.

Dieser Kurs ist als Präventivmaßnahme von den Krankenkassen gemäß dem Leitfaden Prävention zertifiziert. Es besteht unter bestimmten Umständen für die Teilnehmer ein Anspruch auf Kostenerstattung. Sprechen Sie mich an!

Ihr Trainer



Diplom-Sozialwirt Stephan Krahe
Dr. Carlo-Schmid-Str. 50
D-90491 Nürnberg

Tel.: 0911-13030684

Mobil: 0175-2334122

E-mail: info@raum-fuer-potentiale.com

www.raum-fuer-potentiale.com

Jahrgang 1967, verheiratet. Studium der Sozialwissenschaften. Langjährige Tätigkeit als Organisationsberater, Qualitätsmanager und Trainer.

Seit 2014 für Unternehmen als Organisationsberater, Kommunikations- und Entspannungstrainer, Burnouttherapeut und Konfliktberater tätig.