

STRESS BEWÄLTIGEN

Strategien zur Gesundheitserhaltung für alle, deren Alltag belastend ist, und die ihr Leben gelassener und entspannter leben möchten

Belastende Situationen erleben wir in nahezu jedem Lebensbereich: im Job, im täglichen Miteinander oder in Sport und Freizeit. Situationen, in denen wir uns überlastet, gehetzt und dem Stress hilflos ausgeliefert fühlen.

Stress macht auf Dauer krank! Erste körperliche Folgeerscheinungen, gefolgt von chronischen Erkrankungen, am Ende das Burnout: Ein Leben auf der Überholspur, das sich plötzlich auf dem Standstreifen wieder findet.

Erst die körperlichen Symptome veranlassen uns, über unsere Gesundheit und Lebensgestaltung nachzudenken. Soweit muss es aber nicht kommen: Erweitern Sie in wohlthuender und entspannter Seminar-Atmosphäre Ihre Fähigkeiten, dem Stress vorbeugend zu begegnen.

Themenschwerpunkte

- › Erfahren Sie, wie der Körper auf Belastung reagiert und welche Folgen bei Dauerstress entstehen
- › Sensibilisieren Sie Ihre Wahrnehmung für körperliche Alarmzeichen
- › Analysieren Sie Ihre persönlichen Stress-Situationen
- › Lernen Sie systematische Entspannungstechniken kennen

Ihr Nutzen

Gesteigerte Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sowie eine effektive Vorbeugung gegen stressbedingte Krankheiten.

Das Buch zum Workshop

Konzeption und Inhalte des Workshops basieren auf meinem Fachbuch „Lebensbereiche balancieren“. Im Rahmen des Workshops können Sie das Buch zu Sonderkonditionen erwerben.



PETRA NITSCHKE

Dipl. Mathematikerin | Dipl. Supervisorin
 Trainerin | Coach | Autorin | Illustratorin

Termine – 2. Halbjahr 2021

08. Dezember 2021 | IHK Hannover

Die Inhalte meiner Workshops biete ich auch als Inhouse-Schulungen an. und im persönlichen Coaching an. Gern erstelle ich Ihnen hierzu ein Angebot!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme:

PETRA NITSCHKE

Uhdestrasse 3 | 30171 Hannover

FON 0511.83 20 73

MOBIL 01525.343 61 81

MAIL info@smatrix.de

WEB www.smaratrix.de