DIE RAUMGEBER

TAGESSEMINAR

BREATHWALKING®: ATMEN UND GEHEN

RESILIENZ - ACHTSAMKEIT - INNERE STÄRKE

Lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz und Ihr Immunsystem stärken
und mit Breathwalking® Ihren Kopf frei bekommen können.

NEU: AM 10. JULI 2021
IM NEW WORK SEMINARZENTRUM
IN WERTINGEN

SAFE THE DATE - GANZ UNVERBINDLICH

Die Teilnehmerzahl für dieses exklusive Seminar ist stark begrenzt:
Jetzt unverbindlich voranmelden!
Wir kommen 9 Tage vor Seminarbeginn mit der Bitte um verbindliche Zusage auf Sie zu.

08272 / 60 39 8-20 info@die-raumgeber.de www.die-raumgeber.de

BREATHWALKING®: ATMEN UND GEHEN

DIE RAUMGEBER

RESILIENZ - ACHTSAMKEIT - INNERE STÄRKE

In unserem Tagesseminar lernen Sie, ...

... was Stress ist und wie er entsteht:

Was stresst mich eigentlich, wie und wo drückt sich mein Stress aus? Was kann ich gegen Stress tun? Was sind die Stressauswirkungen im Körper, wie funktionieren die biochemischen Vorgänge? Warum und wie schränkt Stress meine Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit ein? Was ist ein „Burn-Out“ oder ein „Bore-Out“? Welcher Menschentyp wird eigentlich wodurch gestresst?

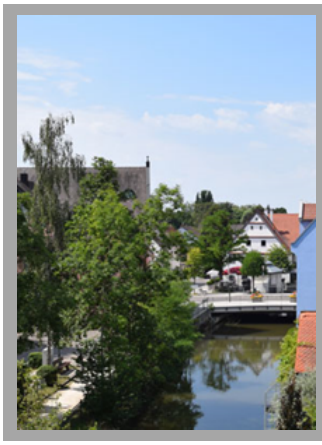
Elisabeth Schmid
Executive Coach, Trainer, Consultant und Speaker mit Spezialgebiet u.a. Leistungserhalt und Stresskompetenz; Geschäftsführerin der Unternehmensberatung DIE RAUMGEBER

Nadja Jakob
seit 10 Jahren zertifizierte Breathwalk®-Trainerin und Physiotherapeutin mit div. physiotherapeutischen Fort-bildungen (Lymphdrainage, Bobath, Kinesiotaping, Dorn und Breuß); aktuell Studium der Erziehungswissenschaften an der Universität Regensburg

... wie Sie mit Breathwalking® Ihren Kopf frei machen, zu Ihrem Gleichgewicht finden und Energiereserven aufbauen:

An einem intensiven Nachmittag erlernen Sie die Methode des Breathwalking® (Yogawalking), bei schönem Wetter mit einem kleinen Ausflug in die Natur. Breathwalking® ist eine tiefgehende, sanfte Trainingsmethode, Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Unser Seminar richet sich an alle, die sich einen Tag
in völlig entspannter Atmosphäre
gezielt mit ihrer Gesunderhaltung beschäftigen möchten.



SICHER UND ENTSPANNT IN KLEINEM RAHMEN

In unseren New Work Seminarräumen haben wir ein umfassendes Hygienekonzept und eine begrenzte Teilnehmerzahl. Wir bieten jedem Teilnehmer vor Ort bei uns einen professionell durchgeführten Schnelltest an. Jeder Teilnehmer soll sich zu jeder Zeit absolut sicher fühlen können.

Das Tagesseminar in Wertingen:

Datum:
Samstag, 10. Juli 2021 von 10 bis 17 Uhr

Ort:
DIE RAUMGEBER New Work Seminarzentrum
Mühlgasse 5, 86637 Wertingen

Kosten:
89,- Euro inkl. MwSt. und inkl. Tagungspauschalen (Getränke, Kaffeepausen mit Pausensnacks); Mittagessen nach Wunsch, extra (nicht inkludiert) zzgl. Hygienepauschale 5,- Euro inkl. Schnelltest.

Detaillierte Informationen finden Sie unter www.die-raumgeber.de.