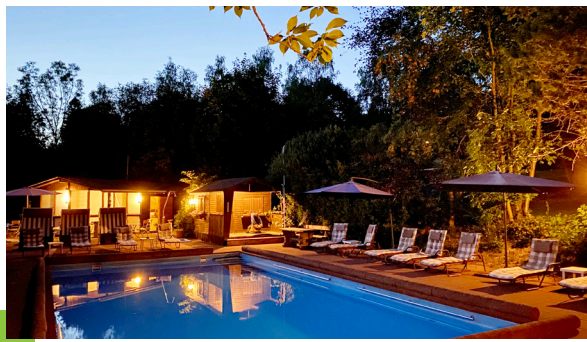




Zeit zum Sein ...

**Stress oder Gelassenheit?
- Deine Entscheidung!**



Termine (Anreise möglich)

Wochenend-Seminar:

23.02.2024 | 01.03.2024 | 15.03.2024 | 12.04.2024
19.04.2024 | 24.05.2024 | 07.06.2024 | 14.06.2024
30.08.2024 | 06.09.2024 | 25.10.2024 | 08.11.2024
15.11.2024 | 29.11.2024

Wochen-Seminar:

26.02.2024 | 15.04.2024 | 10.06.2024 | 02.09.2024
11.11.2024

Ein Energy Life Balance Hotel®

Kontakt

Zum Hälleken 9
57392 Schmallenberg-Sellinghausen
Telefon 02971 / 312-0 | Telefax 0 2971 / 312-102
www.hotel-stockhausen.de
info@hotel-stockhausen.de



Seminar-Beschreibung

Immer mehr Menschen sind im privaten und beruflichen Umfeld zunehmend belastet. Die täglichen Herausforderungen beeinträchtigen nicht nur die Leistungsfähigkeit sondern haben auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Stress macht sich breit. Dieser wirkt sich nicht nur auf den Job, sondern auch auf das Zusammenleben mit Familie und Freunden aus. Unser Seminar, von ausgebildeten Coaches geleitet, soll helfen, Stress zu erkennen und besser mit ihm umzugehen. Jedes Seminar wird individuell gestaltet und ist spezifisch auf die jeweiligen Seminarteilnehmer ausgerichtet. Wir können Ihren Stress nicht abbauen, aber den Kampf mit dem Stress-Tiger gemeinsam mit Ihnen aufnehmen.

Seminar-Ziele

- ▶ Umgang mit positivem und negativem Stress; wie managen, wie reduzieren und wie vorbeugen
- ▶ Gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- ▶ Grundlegende Informationen zum Thema Entspannungstechniken, Psychohygiene, Achtsamkeit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)

Seminar-Methoden

- ▶ abwechslungsreiche Methodenmischung aus Kurzvorträgen und Trainerinput
- ▶ Einzel- und Gruppenarbeit
- ▶ Einführung in körperliche und geistige Entspannung wie z. B. Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- ▶ Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Coaching
- ▶ Auf Wunsch Einzelgespräche mit den Coaches während und nach dem Seminar (bei Bedarf Vermittlung von weiterführender Hilfestellung)

Unsere Leistungen

- ▶ 3 Übernachtungen inkl. Halbpension (Gesundheitswochenende) bzw. 4 Übernachtungen inkl. HP (Gesundheitswoche)
- ▶ Voranreise nach Absprache und Zimmerverfügbarkeit möglich
- ▶ Frühstück vom reichhaltigem Buffet
- ▶ Nutzung des Schwimmbad- und Saunabereichs

Alle Infos zu unserem Hotel finden Sie auf unserer Webseite
www.hotel-stockhausen.de

Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch telefonisch
oder per mail

Telefon: 02971-3120

Email-Adresse: info@hotel-stockhausen.de

**„ Unser motiviertes Coaching-Team blickt
auf jahrelange Seminarerfahrung zurück
und freut sich auf Sie! “**

