MEIN ANTI-STRESS-WOCHENENDE

DEINE GELEGENHEIT, IN 2 TAGEN DEINEN STRESS LANGFRISTIG ZU REDUZIEREN.

Wir alle kennen sie: Stressige Phasen.

In unserer hektischen Welt ist es entschei-dender denn je, effektive Strategien für unseren persönlichen Umgang mit Stress zu finden.

Nimm dir an diesem Wochenende genau dafür Zeit.

Denn: Erfolg geht auch ohne Dauerstress.

Floriane Arnold

Wirtschafts-psychologin (M.Sc.), Achtsamkeitstrainerin, Yogalehrerin, Coach.

Zum LinkedIn Profil

Alexander Hobbach

Seit 23 Jahren Führungs-kraft, zertifizierter Mindful Leadership Trainer, hypnosys. Coach.

Zum LinkedIn Profil

Das ist dein Trainerteam:

Fundierte Erkenntnisse aus der Psychologie & Stressforschung verbunden mit Tipps & Tricks aus langjähriger Berufs- & Führungserfahrung.

Anmeldung

www.mind-trinsic.de

Fr-So

Beginn: Fr, 17:30 Uhr*
Ende: So, 16:00 Uhr

**wir empfehlen eine Anreise um 17:00 Uhr, um einzuchecken*

Ort

Kloster Heiligkreuztal, Altheim

Unterkunft

Übernachtung im liebevoll restaurierten Nonnen-Einzelzimmer & Vollpension

Preis

450 €

inkl. 2 Übernachtungen im Kloster in Vollpension & Schulungsunterlagen

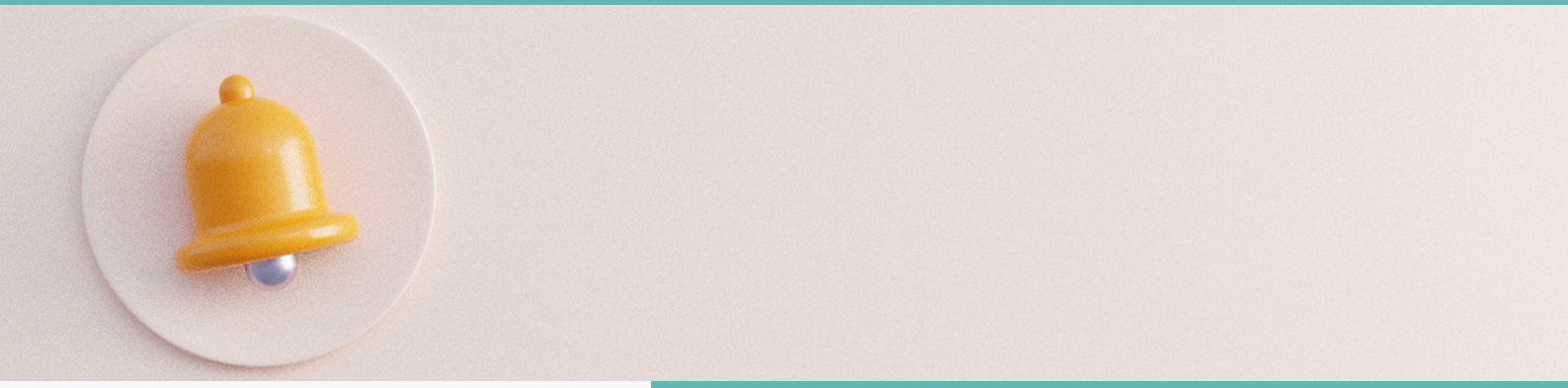
Wann?

01.03. - 03.03.2024

Fragen?

floriane.arnold@mind-trinsic.de

PROGRAMM



FREITAG

Tag 1
17:30 - 18:30 UHR

Ankommen & Kennenlernen

Am ersten Abend lernen wir uns und die Umgebung kennen, klären alle organisatorischen Fragen und starten mit einem ersten praktischen Input.

SAMSTAG

Tag 2
8:30 - 18:30 UHR

Stress erkennen & verstehen

Am Tag 2 befassen wir uns mit der Stressdynamik: den persönlichen Stressoren sowie Stressverstärkern und wie wir mit diesen bewusster umgehen können. Wir lernen, wie uns Achtsamkeit (u.a. Meditation) hilft, unsere Stresskompetenz weiterzuentwickeln.

SONNTAG

Tag 3
8:30 - 16:00 UHR

Stress reduzieren im Alltag

Am Tag 3 werden wir nach einem optionalen Yoga-Start in den Tag verschiedene Methoden zur Stressreduktion & -bewältigung kennenlernen und gemeinsam ausprobieren. Wir entwickeln einen individuellen Plan für ein persönliches Stress- und Regenerationsmanagement.

Wir freuen uns auf dich!
Alexander & Floriane

RUHE
TANKEN.

DIE KURVEN DES LEBENS GELASSEN MEISTERN.

ENTSPANNT AUF DIE ÜBERHOLSPUR WECHSELN.

ZEIT IN DICH SELBST INVESTIEREN.