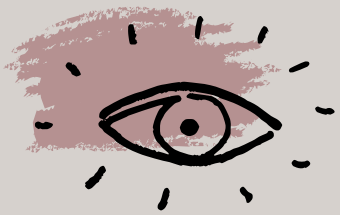
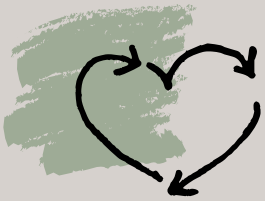
Mindful2Work

Effektives Training gegen Stress & Burnout



ACHTSAMKEIT

YOGA



BEWEGUNG

Sie fühlen sich erschöpft und suchen einen Weg, wieder neue Kraft zu tanken?

Sie wünschen sich Handwerkszeug, mit Stress in Ihrer Arbeit - und im Leben überhaupt – besser umzugehen? Sie möchten Ihre Gelassenheit zurückgewinnen?

Jeder von uns hat bereits die Erfahrung gemacht, wie sich Stress auf unsere körperliche und geistige Gesundheit auswirken kann.

Bei Mindful2Work lernen Sie durch alltagstaugliche Bewegungs- und Yoga-Übungen, den Stress auf der körperlichen Ebene abzubauen und gewinnen durch ausgewählte Achtsamkeits-übungen mehr Abstand zu stresserzeugenden Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern. Sie lernen, schwierige Situationen besser zu bewältigen und auch in turbulenten Zeiten gut für sich zu sorgen. Das stärkt Ihre Gelassenheit und die Zuversicht, Ihr Leben wieder selbst gestalten zu können.

Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit der Universität Amsterdam entwickelt und ist wissenschaftlich evaluiert.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Reise!

KONTAKT | ANMELDUNG

Antje Gorgas
Systemischer Coach / Trainerin

ag@antje-gorgas-coaching.de
www.antje-gorgas-coaching.de

Claudia Hole
Systemischer Coach /
Heilpraktikerin für Psychotherapie

info@claudiahole.de
www.claudiahole.de

Kurs 01/2021

Termin 1
Freitag, 05.11.21 | 10-12 Uhr

Termin 2
Freitag, 12.11.21 | 10-12 Uhr

Termin 3
Freitag, 19.11.21 | 10-12 Uhr

Termin 4
Freitag, 26.11.21 | 10-12 Uhr

Termin 5
Freitag, 10.12.21 | 10-12 Uhr

Termin 6
Freitag, 17.12.21 | 10-12 Uhr

Wir freuen uns auf eine E-Mail von Ihnen.
Wir kontaktieren Sie für ein kurzes Kennenlerngespräch.

EIN EFFEKTIVES 6-WOCHEN-ONLINE-PROGRAMM GEGEN STRESS & BURNOUT

Kosten pro Person:
280 €

1

Wissenschaftlich belegtes Programm zur **Prävention stressbedingter Beschwerden** und Burnout

2

Durchdachte Kombination aus **Achtsamkeit, Yoga** und aktiver körperlicher **Bewegung** an der frischen Luft

3

Abwechslungsreicher Aufbau der einzelnen Termine mit **alltagstauglichen Übungen**, Raum zum Austausch und gemeinsamer Freude am Lernen

4

Keine Vorkenntnisse erforderlich

5

6 Termine (online, live, zu je 2h) plus zusätzlichem Abschlusstreffen 6 Wochen nach dem Trainings-Programm

MINDFUL2WORK