



# 3 – 2 – 1 Tiefenentspannt

## Ein besonderes Anti-Stress-Seminar

Tiefenentspannung ist die ideale Prävention und wirksamer Schutz gegen Überlastung wie beispielsweise Burn-out, Schlafstörungen. Es steigert Ihr Selbstvertrauen, ist effizient und ersetzt Ihnen eine Stunde Mittagsschlaf. Es ist Ihre persönliche Pausentaste, die Ihnen die Frische des Morgens zurückgibt.

Ein Traum? Nein, mit der richtigen Entspannungsmethode kein Problem. Sie bestimmen in jedem Moment das Geschehen. Zählen Sie sich **3 – 2 – 1** in die Entspannung und machen Sie Ihr eigenes Anti-Stressmanagement und **1 – 2 – 3** sind Sie wieder voller Energie und starten neu in den Tag.

### Ablauf des Wochenendseminars

In diesem Seminar finden wir gemeinsam den schnellsten und besten Weg für Sie, in die Entspannung zu gehen und genauso schnell und punktgenau wieder im Tagesgeschehen zu sein. Sie lernen, sich auf Kommando zu entspannen, und dafür benötigen Sie im Alltag nur 10 – 15 Minuten. Diese Art der Tiefenentspannung ist nicht nur Ihre Pausentaste, sondern kann auch eine Stunde Mittagsschlaf ersetzen.

### Was Sie aus dem Wochenendseminar mitnehmen

An diesen Seminartagen werden wir sehr viel üben, damit Sie die Methode sicher anwenden können. Anschließend an das Seminar können Sie das Gelernte nachhaltig in Ihren Alltag integrieren, um Ihre persönliche Pausentaste jederzeit zu nutzen. Ein ausführliches Script hilft Ihnen, dass nichts in Vergessenheit gerät.



### Organisation, Investition und Termine:

Das Seminar beginnt am 1. Tag um 09.30 Uhr an und endet am 2. Tag gegen 17.00 Uhr. Die Pausenzeiten und das Mittagessen (optional) passen wir den Wünschen der Gruppe an. Snacks und Getränke in den Pausen sind im Preis enthalten.

Ihre Investition für das Wochenendseminar: € 240,00 inkl. MWSt.

Wo: Wird noch bekannt gegeben.

Anzahl Teilnehmer: 4 – 8 Personen

Wie spannend ist das für Sie? Welche Fragen haben Sie? Rufen Sie mich einfach an, ich freue mich auf Sie: 06081/98 59 480