



Stärken Sie Ihre Belastbarkeit, meistern Sie den Stress – auf dem Weg zu innerer Ausgewogenheit!

## Description

**Entdecken Sie die innere Stärke: Unser Stressbewältigungs- und Resilienz-Workshop!**

Sind Sie bereit, einen Tag nur für sich zu investieren? Möchten Sie lernen, wie Sie Stress aktiv managen und Ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken können? Dann ist unser exklusiver Workshop genau das Richtige für dich!

### Was erwartet dich?

**Stress und seine körperlichen Auswirkungen:** erfahren Sie, wie Stress Ihren Körper beeinflusst und entdecken Sie persönliche Strategien, um damit umzugehen. **Einführung in die Resilienz:** tauchen Sie ein in die Welt der Resilienz und identifizieren Sie Ihre eigenen Stärken, um Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu meistern.

**3 aus 7:** die Resilienz Kompetenzen **Optimismus, Selbstfürsorge/ Selbstverantwortung, Akzeptanz**, erfahren Sie, warum Optimismus, Selbstfürsorge /Selbstverantwortung und Akzeptanz wichtige Schlüssel zur inneren Stärke sind.

**Praktische Werkzeuge für den Alltag:** Erlangen Sie leicht umsetzbare Strategien, um mit Gelassenheit den Alltag zu bewältigen und aktiv Ihr

Leben zu gestalten.

**Entspannungseinheit im Wellnessbereich** genießen Sie eine entspannende Auszeit im Wellnessbereich und lernen Sie, wie es auch im Alltag gelingen kann, Stress loszulassen.

**Betriebliche Gesundheitsförderung:** Dieses Seminar trägt dazu bei, Resilienz als Schlüsselkomponente für Ihre psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken.

### Warum teilnehmen?

- Verbinden Sie sich mit Gleichgesinnten und tauschen Sie Erfahrungen aus.
- Lerne Sie, wie Sie Resilienz in Ihrem Alltag integrieren können.
- Entdecken Sie die Kraft der Selbstfürsorge und Achtsamkeit.
- Entwickeln Sie konkrete Strategien für mehr Lebensfreude und inneren Frieden.

### Wann und wo?

**Termin: 28.02.2024**

**Zeit: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Ort: Hotel am Schlosspark, Lindenauallee 20-24, 99867 Gotha**

**Leitung: Aktiv & Achtsam Katrin Erdmann**

**Teilnahmegebühr: 296,55€ (zahlbar bis 5 Tage vorher)**

### **Folgende Leistungen sind enthalten:**

- Seminarunterlagen für eine gelingende Umsetzung im Alltag

### **Tagungspauschale (Achtsam Tagen):**

- Alkoholfreier Fitness- Begrüßungscocktail
- 2 leichte gesunde Kaffeepausen
- Leichtes Mittagessen
- Ganzjährig Getränke im Seminarraum

**Anmeldung und Stornobedingungen:** <https://www.aktiv-und-achtsam.de/Buchung/>

**Telefon:** 03621/ 738735 oder **per Mail an:** [info@katrin-erdmann.de](mailto:info@katrin-erdmann.de)

**Anmeldeschluss:** 15.02.2024

**„Buchen Sie Ihre Seminarversicherung für ein sorgenfreies Event!“ Alle Informationen sowie den Link zur Buchung finden Sie hier:**

<https://www.aktiv-und-achtsam.de/Seminarversicherung-Buchen-ohne-Risiko/>

**Sichern Sie jetzt Ihren Platz!**

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, Ihre mentale Widerstandskraft zu stärken und in eine stressfreiere Zukunft zu starten! Ich freue mich darauf, Sie beim Workshop zu begrüßen.

„Ihr Schlüssel zur beruflichen Weiterentwicklung! Verrechnen Sie jetzt Ihren **Gotha-Gutschein** mit der Seminargebühr und investieren Sie in Ihre Zukunft. Ein Weg, um Wissen zu erweitern, ohne Ihr Budget zu sprengen!“



**Date**

16.07.2024

**Date Created**

24.01.2024