

# Firmenseminar: Stressbewältigung durch „RELAX IN MOVE“

## Zweitägiges Gruppen-Seminar zur Entwicklung der persönlichen Stressbewältigungskompetenz für Sie als MitarbeiterIn.

### Kennen Sie das?

„Eigentlich könnte ich ja ein Seminar zur Stressbewältigung brauchen, aber das ist auch wieder anstrengend, kostet Zeit und ich mag nicht lange sitzen, das tue ich genug.“

Oder: „Auch noch bei einem Seminar wieder viel zuhören, das stresst mich, ich kann mich gerade nicht so lange konzentrieren, ich hab so viel im Kopf, was ich erledigen muss.“

**....dann wird es höchste Zeit, dass Sie „RELAX IN MOVE“ machen und auch noch Spaß haben dabei!**

Bei „RELAX IN MOVE“ erfahren Sie Entspannung durch Bewegung. Sie kommen aus dem Kopf, die Gedanken hören auf zu kreisen und werden ruhig. Ihr Körper kommt in Bewegung, blockierte Energien können fließen und Wohlbefinden stellt sich ein. Aber „RELAX IN MOVE“ bietet Ihnen noch mehr....



### Welchen Nutzen das Seminar „RELAX IN MOVE“ für Sie hat:

- baut Stress ab und beugt neuem Stress vor
- entspannt nicht nur in Ruhe, auch in Bewegung
- wirkt Bewusstseinsbildend, bringt in Kontakt zu sich selbst und den eigenen Energien
- ermöglicht die Entwicklung einer persönlichen Stressbewältigungskompetenz
- ist einfach zu praktizieren, keine Abläufe die man sich merken muss
- bringt Spaß, ist spielerisch, entspannt dadurch und öffnet so für neue Erfahrungen
- schärft die Wahrnehmung: z.B. für entspannte Körperhaltung, Atmung, innere Antreiber, Bedürfnisse nach Ruhe und was gut tut
- stellt das Gefühl für den natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung her, die Balance zwischen Aktivitäten und Ruhephasen
- befreit, schafft Raum für Emotionen, erhöht die Lebensfreude
- erhöht die Wirksamkeit von Tiefenentspannung
- schafft eine entspannte Haltung, die Folgendes fördert: Gesundheit, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Konzentration, Lernfähigkeit, Ausdauer, Kreativität, Offenheit, Geduld, bessere Kommunikation, positivere Ausstrahlung, Erfolg

Was „RELAX IN MOVE“ genau ist und die Besonderheiten finden Sie unter: [Methode](#)

Informationen zu Einzel-Coachings finden Sie unter: [Coaching für Sie als MitarbeiterIn](#)

Zitat einer Teilnehmerin von mir:

*„Hier werde ich nicht bewertet, die Atmosphäre ist spielerisch, da kann ich mich frei entfalten und finde zu mir und neuen Sichtweisen.“*

Andrea Oppermann (Werbekauffrau)