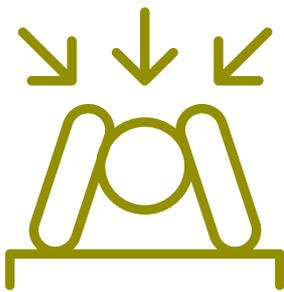


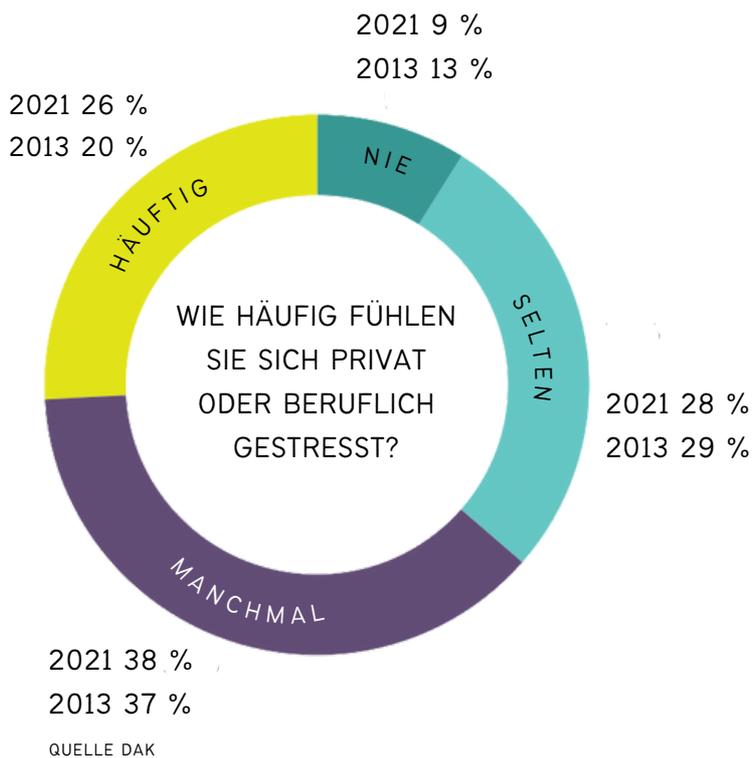
STRESS

ERKENNEN - AKZEPTIEREN - NUTZEN

19% ALLER KRANKSCHREIBUNGEN 2021 WEGEN
PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN*



5 SCHRITTE ZU EINEM "ENTSPANNTEN" TEAM



ALS HAUPTSTRESSFAKTOR WIRD DRUCK, ZEITDRUCK GENANNT. DER DRUCK VERSTÄRKT SICH ZUNEHMEND, OB IN DER WIRTSCHAFT, DEN FAMILIEN UND BEI JEDEM EINZELNEN.

ES IST VON GROSSER BEDEUTUNG, DIESEN DRUCK IN DIE RICHTIGEN BAHNEN ZU LENKEN, UM PRODUKTIV UND ERFOLGREICH ZU SEIN.

MIT DEM "S.E.A.N.-PROGRAMM" ENTWICKELN IHRE MITARBEITER, EIGENE METHODEN UND RITUALE, DIE ZUM WOHLBEFINDEN UND SOMIT ZU EINEM ERFOLGREICHEN TEAM FÜHREN.



SCHRITT 1

WARUM ERLEBE ICH STRESS
ANDERS, ALS ANDERE?



SCHRITT 2

WORAN ERKENNE ICH
FRÜHZEITIG, DASS ICH IN DEN
STRESSMODUS GERATE?



SCHRITT 3

WELCHE MÖGLICHKEITEN
GIBT ES, DIESEN PROZESS ZU
UNTERBRECHEN



SCHRITT 4

WIE ETABLIERE ICH ROUTINEN
ZU MEINER UNTERSTÜTZUNG.



SCHRITT 5

WAS KANN ICH TUN, DAMIT MEIN TEAM,
MEINE MITMENSCHEN, GENAUSO
ENTSPANNT SIND WIE ICH?

IN DIESEM INTERAKTIVEN WORKSHOP

WERDEN INFORMATIONEN SO VERMITTELT, DASS ES
BERÜHRT UND EMOTIONEN GEWECKT WERDEN, SO HABEN
WIR DAS BEDÜRFNIS GELERNTES ZU NUTZEN.

WERDEN INDIVIDUELLE MÖGLICHKEITEN ENTDECKT, DIE SO
LANGFRISTIGE VERÄNDERUNGEN BEWIRKEN,

WENN REINE INFORMATIONEN MENSCHEN VERÄNDERN KÖNNTEN, DANN
WÄREN WIR ALLE SCHLANK, REICH, UND ERFOLGREICH.

-TOBIAS BECK-



ZEITLICHE INVESTITION



SCHRITT 1 - 3
100 MINUTEN



SCHRITT 1 - 5
200 MINUTEN



SCHRITT 1 - 5
+ YOGA
(BEWEGUNG ALS WICHTIGES VENTIL)
+ MEDITATION
(STILLE & BEOBACHTUNG ALS TOOL FÜR DAS
ERKENNEN)
+ AROMATHERAPIE
(BIOCHEMISCHE KOMPONENTEN FÜR EIN GUTES
RAUMKLIMA UND STRESSREDUKTION NUTZEN)

AN 4 TAGEN 1000 MINUTEN

TOPPING

1 X WÖCHENTLICH 30 MINUTEN "S.E.A.N."
INSPIRATION & BEWEGUNG

WAS GIBT MIR DAS RECHT, IHNEN DIESES PROGRAMM ANZUBIETEN?

EVEYLN WENDT

YOGALEHRERIN & AUSBILDERIN AUS LEIDENSCHAFT

IN ÜBER 30 JAHREN INTERNATIONALER TRAINERERFAHRUNG, HABE ICH MENSCHEN AUS MEHR ALS 10 NATIONEN INSPIRIERT, MOTIVIERT UND BEWEGT. YOGA IST EINE ALLUMFASSENDE WISSENSCHAFT, DIE KÖRPERLICHE, MENTALE UND EMOTIONALE ZUSTÄNDE MITEINANDER IN EINKLANG BRINGT.

MEINE LANGJÄHRIGEN ERFAHRUNGEN, ALS PSYCHOTHERAPEUTISCHER AROMACOACH SETZE ICH ALS KRAFTVOLLEN UNTERSTÜTZER EIN. AUTORIN YOGA & ÄTHERISCHE ÖLE

MIT DEN NEUESTEN SKILLS DER SPEAKING PERFORMANCE ACADEMY, BEGEISTERE ICH IHR TEAM.

KONTAKT:

URBAN YOGA BREMEN
VIOLENSTRASSE 43
28195 BREMEN

01515-14100074

URBANYOGABREMEN.DE

EVELYN@URBANYOGA-BREMEN.DE