

Seminar/Workshop:
Optimale Leistungsfähigkeit.

Inhalte:

Voraussetzungen und Bedingungen für die individuelle **Optimale Leistungsfähigkeit**: Mit welchen einfachen Mitteln, die Sie täglich nutzen werden, können Sie Ihre **OLF** perfekt unterstützen?

Ziel:

Sie können am Ende des Seminars Ihre individuelle **OLF** jederzeit perfekt abrufen und kennen Ihre individuellen optimalen Voraussetzungen für die Unterstützung Ihres Organismus.

Optimale Gruppengröße:
8-12 Personen
Seminar/Workshopdauer:
2 x 3,5 Stunden

01

Seminar/Workshop:
Stressmanagement.

Inhalte:

Status Quo von „Stress“ – Mythos Stress einfach aufgelöst. Fragebogen für die individuelle Erkennung von „Stressoren“. Erarbeitung Ihrer individuellen, optimalen Entspannungssituation. Kennenlernen von Entspannungs-Werkzeugen.

Ziel:

Eigene Grenzen klar erkennen und setzen lernen. Erkennen von eigenen Stressauslösern und zielgerichteter Umgang mit diesen.

Optimale Gruppengröße:
10-15 Personen
Seminar/Workshopdauer:
2 x 3,5 Stunden

02

Seminar/Workshop:
**Die Qualität des Alters.
Und was Bewegung alles kann.**

Inhalte:

Welche Qualitäten hat jedes Alter. Mentales Jonglieren als Werkzeug der Regeneration. Rhythmus und Alter - welche Rhythmen liegen im Organismus vor. Und auf welche ist es besonders wichtig Acht zu geben.

Ziel:

Sie schätzen Ihr eigenes Alter und erkennen die Bedeutung von Bewegung als Frischbrunnen des Organismus.

Optimale Gruppengröße:
bis zu 20 Personen
Seminar/Workshopdauer:
3,5 Stunden

03

Nebenwirkungen von CHC Seminaren und Workshops.

- Ein Tag voller neuer Eindrücke.
- Lust auf Mehr.
- Ihre Neu-Gierde wird geweckt.
- Die Erkenntnis: Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.
- Selbst-Erkenntnis mit ungeahnten Folgen.
- Verantwortungsvoller Umgang mit sich selbst.
- Stop! sagen können und dies auch anwenden.

OPTION FÜR ALLE WORKSHOPS:

Über eine 24 Stunden Belastungs/Belastbarkeitsmessung (mittels HerzRatenVariabilität) wird die Nachhaltigkeit und Wirkungs-Überprüfbarkeit individuell ermöglicht!

Company Health Coaching | Mag. Manfred Simonitsch | Rosenstraße 10 | A-4621 Leombach/Sipbachzell
Mobil: 0664/4321256 | Tel.: 07240/20903 | e-mail: companyhealthcoach@aon.at | www.companyhealthcoach.at

WORKSHOPS EVENTS TRAININGS
COMPANY HEALTH COACHING




COMPANY HEALTH COACHING
WORKSHOPS EVENTS TRAININGS

Seminare/Workshops