

Stärken Sie ihre Gesundheit & ihre Lebensqualität

durch Stressmanagement, Entspannung &
kreatives Leistungsverhalten

mit moderne Selbstcoaching-Methoden
aus dem **wingwave®** Training

**Sie wollen Stress reduzieren, sich innerlich ruhig und stabil fühlen, in
ihrem täglichen Wirkungsfeld gelassen und gleichzeitig energievoll sein?**
Und Sie würden sich freuen, wenn Sie für diesen Effekt keine zusätzliche
Zeit im Tagesgeschehen investieren müssten und stattdessen einfach frei
hätten?

Schüler,
Studenten &
Azubi's

„Familien-
manager“

Alle
Berufstätigen

Teams

AKTIVE BALANCE – MITTEN IM LEBEN

Voraussetzung bei den Teilnehmern ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit.



Acht achtsame wingwave- Einheiten

1

Stress lass nach!

Wie & Wo wirkt das wingwave® - Training?

Einführung in ein „gehirngerechtes“ Entspannungstraining

2

Emotionale Balance:

Stressgefühle abfließen lassen

3

Gesundheit & Energie

durch positive Emotionen

7

Aktives Selbstmanagement:

Stressresistenz und „Flow“ für Arbeit und Alltag

8

Gelassen mit Menschen kommunizieren

Im Berufsleben, in der Ausbildung, im Studium, privat

4

Bewegungsfreude & Sportmotivation

6

Ressourcenvolle Selbstmotivation

5

Konsummanagement

bei Gier, Kaufrausch & Mediensog

Pro Einheit 90 min
Maximal 15 Teilnehmer

Mehr Informationen:
Steffen Schuh
kohaerenz-werkstatt.de
06861 / 9015693



KOHÄRENZ WERKSTATT