



Freundschaft schließen mit dem Stress

Ein entspanntes Wochenende mit Langzeitwirkung

In angenehmer Atmosphäre und herrlichem Ambiente lernen wir, Stress in all seinen Facetten besser zu verstehen. Wir erkennen die Bedeutung von Entspannung für uns und unseren Körper und üben uns in verschiedenen Möglichkeiten, um Kopf und Körper im richtigen Moment die richtige Regeneration zukommen zu lassen.

Entspannt zurück, wissen wir um den für uns und unseren Alltag passenden Weg für regelmäßige Entspannung und bleiben so auch langfristig gelassen und leistungsstark.

Wann: Freitag, 11.01.2019, 16 Uhr bis
Sonntag, 13.01.2019, 15 Uhr

Wo: Schloss Blumenthal
Blumenthal 1
86551 Aichach – Klingen
www.schloss-blumenthal.de

Kosten: 750 € (inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Weitere Informationen und Anmeldung via kontakt@cdc-muenchen.de

- Gelassen
- Widerstandsfähig
- Entspannt
- Gesund
- Leistungsstark
- Selbst-bewusst



Inhalte

Unser Leben birgt Herausforderungen. Immer mal wieder stoßen wir an unsere Grenzen. Da ist es hilfreich, zu verstehen, was Stress mit uns macht und wie wir ihm gelassener und freundschaftlich begegnen können.

Verstehen:

- Was ist Stress und was passiert dabei im Körper?
- Welche gesundheitlichen Risiken birgt negativer Stress langfristig?
- Was ist Entspannung und was passiert dabei im Körper?

Erleben:

- Kennenlernen und Erleben verschiedener Methoden zur Entspannung
- Finden der individuellen Entspannungsstrategie und Implementierung in persönlichen Alltag
- Inspirationen in der Kleingruppe



Cornelia Decker: www.cdc-muenchen.de

Als Führungskraft und zweifache Mutter kenne ich viele Aspekte von Stress und durfte am eigenen Leib erfahren, wie wertvoll es ist, sich regelmäßig bewusst zu entspannen und sich selbst treu zu bleiben. Aus dieser Erfahrung heraus unterstütze ich nun als ausgebildeter Mental Coach mit großer Leidenschaft andere dabei, selbstbewusst ihre wahre Identität zu leben und ihrem Stress freundschaftlich und gelassen zu begegnen.



Kathrin Jäger:
www.yoga-in-omas-garten.de

Ich interessiere mich für Menschen. Für die Einzigartigkeit jeder Person in ihrem Körper und ihrer Haltung zu sich Selbst und der Welt. Das hat mich bewegt Psychologische Psychotherapeutin zu werden, Yoga zum Teil meines Lebens zu machen und als Certified Rolfer tätig zu sein. Aus diesem Hintergrund schöpfe ich Ideen um auch dem Stress freundschaftlich begegnen zu können.