

# STRESS ODER WAS?

Ein Workshop für Sie und Ihr Team zum  
Thema „Stress abbauen, Stress bewältigen“.

- 1 Verfeinern Sie das Selbstbild und erkennen Sie frühzeitig Stressreaktionen.
- 2 Nehmen Sie das alltägliche Handeln besser wahr.
- 3 Lernen Sie stressbedingte Muskelkontraktionen frühzeitig wahrzunehmen und zu verändern - für mehr Leichtigkeit im Alltag.
- 4 Trainieren Sie Verhaltenskompetenzen, um in Belastungssituationen bewusst reagieren zu können.
- 5 Lernen Sie die individuelle Grenzen kennen, um ein respektvolles, konstruktives und innovatives Arbeiten zu ermöglichen.



**REGINE ANGERER**

Feldenkrais Lehrerin  
Physiotherapeutin  
[www.feldenkrais-weiden.de](http://www.feldenkrais-weiden.de)



**IRIS MÜLLER**

Personal Coach  
[www.coach-iris-müller.de](http://www.coach-iris-müller.de)

Wie die neusten Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen mit Stress sowohl auf der kognitiven, als auch auf der emotionalen und körperlichen Ebene in Form entsprechender Denk-, Gefühls-, und körperlichen Reaktionsmuster verankert und miteinander gekoppelt.

In unserem Workshop „Stress abbauen, Stress bewältigen“ wollen wir nicht nur die Stressbewältigungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter auf der kognitiven, sondern auch auf der emotionalen (Gefühle, Einstellungen und Sichtweisen) und körperlichen Ebene (Bewegung, Koordination und Körperhaltung) mit einbeziehen.

Im Coaching bekommen Sie für Ihr Anliegen oder Ihr Thema einen Sparringspartner, der neue oder andere Deutungen und Interpretationen zur Verfügung stellen kann. So entstehen für Sie neue oder andere Perspektiven. Die der eigenen Handlungsfähigkeit im Wege stehenden Hindernisse werden abgebaut oder zumindest verringert.

Mit der Feldenkraismethode (Bewusstheit durch Bewegung) lernen Sie Ihre eigene Art des Bewegens wieder kennen und mehr wahrzunehmen. Dabei entdecken Sie Gewohnheiten und mehr Alternativen: Bewegung leichter, angenehmer und ohne Schmerzen zu empfinden.

Haben Sie Stress in ihrer Firma? Kontaktieren Sie uns. ►