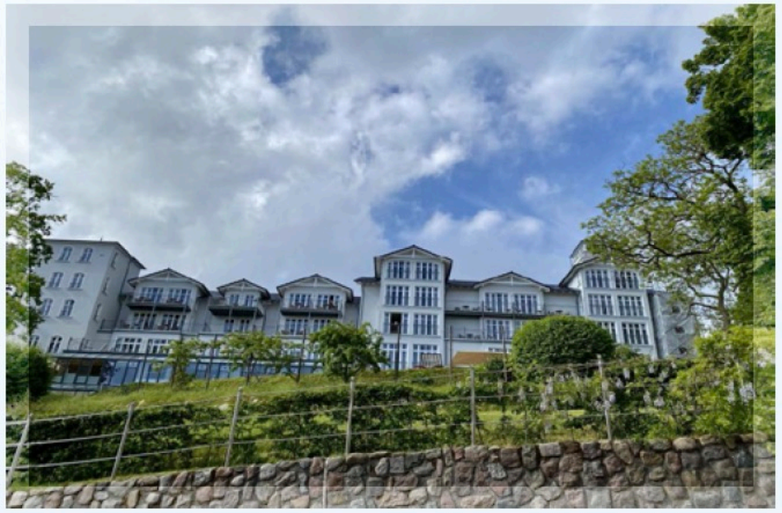
Auszeit & Mee(h)r

für Frauen

- Auszeit & inspirierendes Empowerment
- den Kopf frei machen für Neues
- die eigene Resilienz stärken

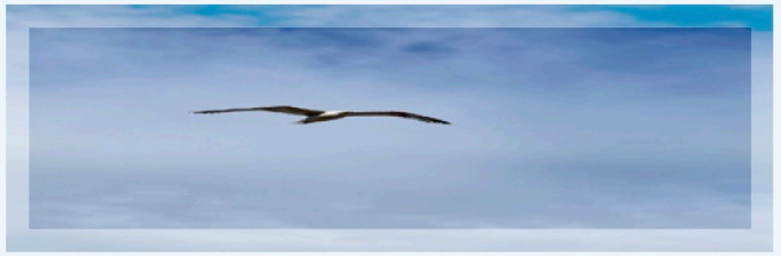
Wo? ... auf der wunderschönen Insel Rügen

Vju Hotel Rügen
Nordperdstraße 2
18586 Ostseebad Göhren
8 min. zum Strand



Wann?

Freitag,	15.09.2023	11.00 - 18.00 Uhr
Samstag,	16.09.2023	10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag,	17.09.2023	10.00 - 13.00 Uhr



Können wir Sie begeistern?

Informationen & Anmeldung:
info@ineswegner.de oder
p.weber-schoen@t-online.de

Trainerinnen

Petra Weber-Schön
zert. Resilienztrainerin (SHB)
Mimikresonanz-Trainerin®
Emtrace®-Coach
Me-source®Coach
www.weber-schoen.de
Mobil: 0160/ 93852309

Ines Wegner
zert. Resilienztrainerin (SHB)
Neurosystemischer Coach
Betriebliche Gesundheitsmanagerin
www.ines-wegner.de
Mobil: 0173/ 7259713

Emotionaler Stress ist eines der Kernprobleme des 21. Jahrhunderts

Wie können Sie die emotionalen Herausforderungen der modernen Leistungsgesellschaft meistern & zurück in Ihre Kraft kommen?

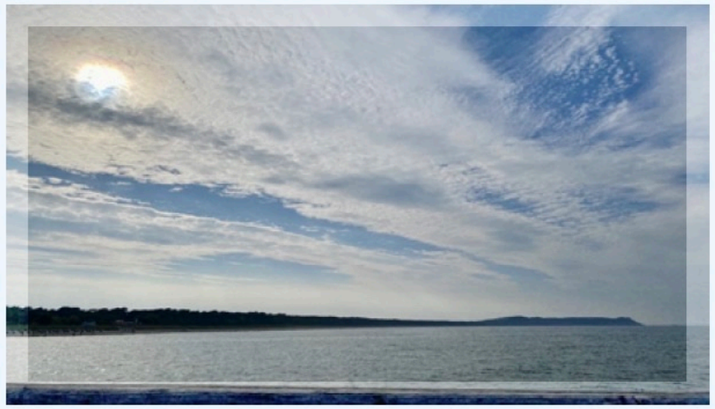
Diese Frage kompetent zu beantworten und fundierte Lösungsmöglichkeiten an der Hand zu haben, ist für jeden essenziell.

Die Forschung geht vor allem von zwei „Resilienz-Muskeln" im Körper aus, deren Stärkung zu mehr emotionaler Kraft und Balance führen. Einer sitzt im Gehirn, der andere im Herzen. Genau diese beiden Muskeln werden wir definieren und gezielt aufbauen.

Gestärkte Resilienz Kompetenzen sind eine Chance für Ihr gelingendes Leben- privat wie beruflich besser gelingen zu lassen.

Was gewinnen Sie? Ihr Mehrwert:

- persönliche Ressourcen & Fähigkeiten (wieder) entdecken & Selbstkompetenzen stärken
- Strategien kennenlernen, sicherer mit täglichen Herausforderungen & Krisen umzugehen & in Balance zu bleiben
- widerstandfähiger gegenüber Stress neue Ziele zu entwickeln
- ihr eigenes mentales Fitnessstudio bauen mit Cortex & Vagus-Athletik
- Chancen + Freude für Ihre weitere Lebensgestaltung



Inhalte:

- Auswirkungen von Stress auf Körper, Gefühl und Denken
- Individuelles Stressprofil mit Stressoren Analyse
- Umgang mit hinderlichen Glaubenssätzen und Mindset Training
- Achtsamkeitsübungen „Erste Hilfe" bei Stress und Strategien
- Mimik Resonanz und Motivkompass n. Eilert
- Risiko- & Schutzfaktoren & ein Wochenende am *Meer ...*

Methoden:

Trainerimpulse, Kurztests, Gruppen- & Partnerarbeit, mentales Training mit Hypnosystemischen Konzepten

Ihre Investition:

990,00 €* (zzgl. gesetzl. MwSt.)

Inclusive:

- Umfangreichem Handout
- Resilienzerinnerungshelfer
- E-Book von S. Mauritz: *„Wenn schon Burn-out dann richtig"*

15.09. Tagungsgetränken, Mittagsimbiss, Kaffeepause mit süßen od. vegan/vegetarischen Leckereien +, 3-Gang, Abendessen + 2 Getränke

16.09. Tagungsgetränke, Mittagessen/Büffet od. 3-Gangmenu, Kaffeepausen Vor- & Nachmittag mit süßen od. vegan/vegetarischen Leckereien

17.09. Tagungsgetränke, Kaffeepause mit süßen od. vegan/vegetarischen Leckereien, Lunchpaket

Verbindliche Anmeldung bis: 10.07.2023

900,00 € (zzgl. gesetzl. MwSt.)

***zzgl. Übernachtungskosten:**
DZ zur Einzelnutzung incl. Frühstück, Sauna, Fitness und Schwimmbadnutzung: 2 Nächte, 338,00 € (Die Hotelzimmer sind reserviert.)