Trainerinnen

Petra Weber-Schön

zert. Resilienztrainerin (Roth Institut Bremen, Steinbeis Hochschule Berlin)
Mimikresonanz® -Master
Emtrace®-Coach
Mesource®Coach

www.weber-schoen.de
Mobil: 0160/ 93852309

Ines Wegner

zert. Resilienztrainerin (Steinbeis Hochschule Berlin, IHK Potsdam)
Neurosystemischer Coach
Betriebliche Gesundheitsmanagerin

www.ines-wegner.de
Mobil: 0173/ 7259713

Wo? ... auf der wunderschönen Insel Rügen

Vju Hotel Rügen
Nordperdstraße 2

18586 Ostseebad Göhren
8 min. zum Strand

Wann?

23.-25. Februar 2024 oder 26.-28. April 2024

Können wir Sie begeistern?

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

Zimmerbuchung über vju Hotel Rügen

Energie tanken & Mee(h)r

für Frauen

- ✓ Auszeit am Meer & inspirierendes Empowerment
- ✓ Emotionen als größte Kraftquelle nutzen
- ✓ Stärkung der individuellen Resilienz

Emotionaler Stress ist eines der Kernprobleme des 21. Jahrhunderts

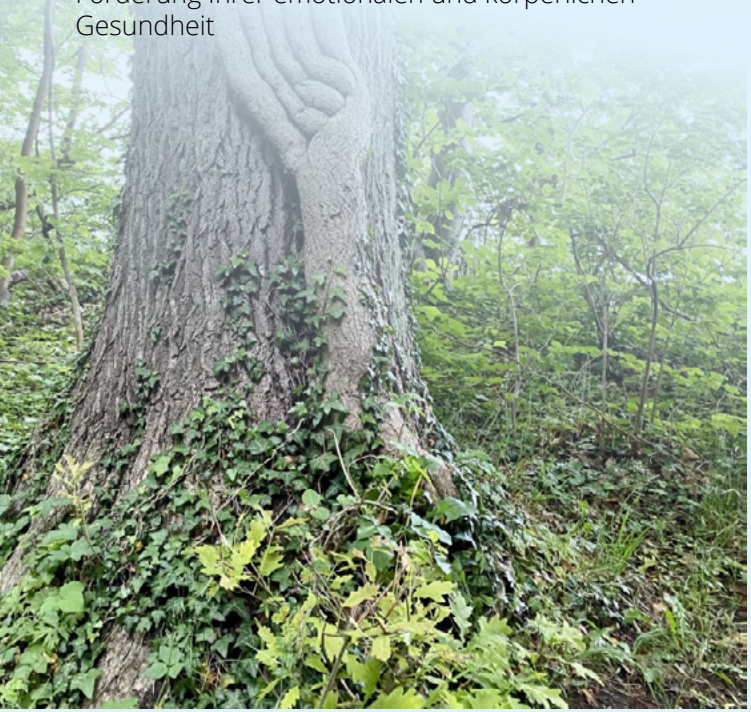
Wie können Sie die emotionalen Herausforderugen der modernen Leistungsgesellschaft meistern & zurück in Ihre Kraft kommen?

Diese Frage zu beantworten und fundierte Lösungsmöglichkeiten an der Hand zu haben, ist für jeden essenziell. Eine starke Resilienz ist eine Chance Ihr Leben privat wie beruflich besser gelingen zu lassen.

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.

Ziel:

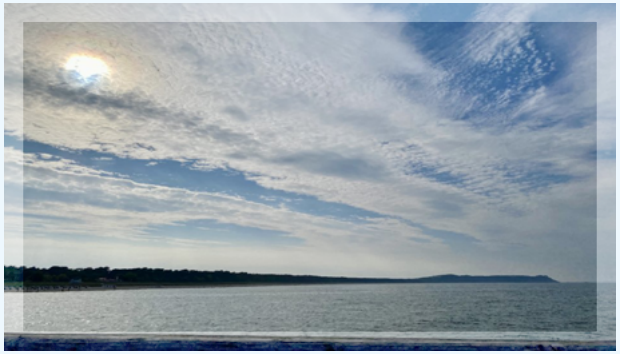
Förderung Ihrer emotionalen und körperlichen Gesundheit



Ihr Mehrwert:

- persönliche Ressourcen & Fähigkeiten (wieder) entdecken & Selbstkompetenzen stärken
- Strategien kennenlernen um sicherer mit täglichen Herausforderungen & Krisen umzugehen
- ihr eigenes mentales Fitnessstudio bauen mit Cortex & Vagus-Athletik
- Selbstwert aktivieren und stärken
- und ein Wochenende am

Meer ...



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
- Emotionsregulation und Motivkompass n. Dirk W.Eilert
- Risiko- & Schutzfaktoren

Methoden:

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

Ihre Investition:

560,00 €* (zzgl. gesetzl. MwSt.)

Inklusive:

- Umfangreichem Handout
- Resilienzerinnerungshelfer
- E-Book:
  „Wenn schon Burnout dann richtig"

zzgl.Preise pro Zimmer für 2 Nächte
Einzelzimmer zur Landseite im Haupthaus

Termin/Februar: 328,00 €
Termin/April: 372,00 €

inkl.
- Frühstücksbüfett
- Abendessen
- Mittagessen am Samstag

Ablaufplan:

Freitag:
Individuelle Anreise, Check-in ab 16:00 Uhr
17:00 – 18:30 Uhr Erste Traingseinheit
19:00 Abendessen und Abendeinheit

Samstag:
09.00 – 18:30 Uhr Zweite Trainingseinheit
12:00 Uhr Mittagessen
19:00 Uhr Abendessen

Sonntag:
08:30 – 12.00 Uhr Dritte Trainingseinheit