



Sonntag, 22. bis Mittwoch, 25. Oktober 2017

SPEED RELAXING® -

dem stressigen Alltag permanent kraftvoll begegnen

mit Andrea Weller

Der Workshop – Idee und Ziel

In unseren stressigen Jobs und vollgeplanten Alltagen werden individuelle Tankstellen immer wichtiger, um schnell und nachhaltig auftanken zu können. Der regenerative Ansatz alleine wird nicht ausreichen, um kraftvoll mit den stetig steigenden Anforderungen fertigzuwerden.

Der Workshop SPEED RELAXING® hilft dabei, sich mit dem Thema „individuelles Energiemanagement“ auseinanderzusetzen. Um herauszufinden, wo eigene Energiequellen liegen und was man braucht, um selbstbestimmt und kraftvoll im Alltag zu bestehen.

So zeigen Key Notes Hintergründe und Funktionsweisen, Stressmuster und Auslöser auf, in Group Trainings werden die Schwerpunkte BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIEMANAGEMENT gesetzt und im Personal Coaching die persönlichen Energiekiller bewusst gemacht. Dabei kommen neben Meditation, Entspannung und Yoga die aktuellsten, wissenschaftlichen Studien und Methoden aus dem Coaching und aktiven Stressmanagement zum Einsatz.

Der Workshop ist ausgesprochen praxisnah aufgebaut: Denn die TeilnehmerInnen nehmen für ihren Alltag und die nachhaltige Integration neben neuem Wissen und Erfahrungen aus dem Workshop auch ganz praktische Handouts, Tools, Rezepte und Trainingspläne mit nach Hause. Wegweisend sollte dabei auch die Spezialität des Workshops sein – das integrierte Personal Coaching für 50 min je Teilnehmer.

Der Workshop SPEED RELAXING® eignet sich besonders für all diejenigen, die individuelle und intensive Methoden und Übungen zur Entschleunigung des Alltags kennenlernen und nachhaltig integrieren wollen. Die also interessiert sind, das Zusammenspiel von körperlicher, mentaler und emotionaler Erfahrungsebene zu erleben, um gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben und dauerhaft aktiv erfolgreich mit Stress umzugehen.

Das Programm

Sonntag, 22. Oktober	14.30 Uhr	Welcome
	15.00 – 18.30 Uhr	SPEED RELAXING 1 Mix aus Key Notes und Group Training
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Montag, 23. Oktober	7.00 – 12.00 Uhr	SPEED RELAXING 2 Mix aus Key Notes und Group Training inkl. Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIE-MANAGEMENT mit Frühstückspause und praktischen Tipps für eine schnelle, kraftspendende Ernährung im Alltag
	12.30 – 18.30 Uhr	Zeit für Personal Coaching
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Dienstag, 24. Oktober	7.00 – 12.00 Uhr	SPEED RELAXING 3 Mix aus Key Notes und Group Training inkl. Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIE-MANAGEMENT mit Frühstückspause und praktischen Tipps für eine schnelle, kraftspendende Ernährung im Alltag
	12.30 – 18.30 Uhr	Zeit für Personal Coaching
	19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
Mittwoch, 25. Oktober	7.00 – 12.00 Uhr	SPEED RELAXING 4 Mix aus Key Notes und Group Training inkl. Methoden aus BEWEGUNG, ENTSCHEUNIGUNG und ENERGIE-MANAGEMENT mit Frühstückspause und praktischen Tipps für eine schnelle, kraftspendende Ernährung im Alltag
	12.00 Uhr	Verabschiedung