

Stress-Fit - Einzeltraining



Leben ist Bewegung - Bewegung ist Leben

In einem speziell für Sie ausgearbeiteten Seminarprogramm erfahren Sie, wie Sie unter Berücksichtigung persönlicher Stressgrenzen nachhaltig mit Leistungsanforderungen und Stress-Situationen in Ihrem beruflichen und privaten Alltag entspannt umgehen können.

Ob beim Klettern am Fels oder Indoor, beim Kitesurfen, auf Skitour oder einer Schneeschuhwanderung, die Möglichkeiten sind individuell wie vielseitig.

Hautnah und lebendig lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Stress, Anspannung und Entspannung kennen. Unter geduldiger und professioneller Anleitung entdecken wir Ihre Potenziale und zeigen Ihnen wie Sie diese für sich nutzbar machen können.

Seminarinhalte

- Persönliche Stressfaktoren erkennen
- Potenziale erkennen
- Ressourcenbildung und Grenzen
- Vermeidung von Stressfallen
- Wahrnehmungsposition verändern
- Reflexion des Sportprogramms
- Vorbeugende Maßnahmen

Kosten pro Tag: 590 € zzgl. MwSt

Unterkunft, Verpflegung und Reise

Seminarleitung:

Toni Abbattista

Zertifizierter Burnout-Syndrom/Stressmanagement-Berater

Instructor für den Deutschen Alpenverein

Alpin- und Sportklettern, Skibergsteigen und Ski Alpin.

Instructor für den Verband Deutscher Sportboote VDS

Kitesurfen

Choreograph u.a.: Bonner Staatsoper (Oper Freischütz) , Staatstheater

Wiesbaden (Der Sturm). Regieassistenz Theater Oberhausen, Musical

Tabaluga und Lilli (Peter Maffay) Events und Choreografie' für Team

Extreme u.a. Mercedes , Bogner uvm.

Kontakt: info@stress-burnout-muenchen.de

Tel.: 089 6516965