

TRIGUIS

Gesundheit wartet nicht



Wer sich keine Zeit für **ENTSPANNUNG**

nimmt, wird sich Zeit für
Krankheiten nehmen müssen!

TAGESWORKSHOP - ENTSPANNUNG

Vertiefungsveranstaltung zum Thema Entspannung.

Stellen Sie aus fünf Modulen, ganz nach den Wünschen und Bedürfnissen Ihres Kunden, einen spannenden Tag zusammen!

Zu den Grundlagen der Entspannung, wählen Sie aus unserem Modulbaukasten mindestens ein weiteres Modul, und generieren somit einen individuellen Workshop zum Thema Entspannung!

Wir konzipieren Ihren Workshop und führen, mit Ihnen und den Teilnehmenden, einen informativen und interaktiven Tag durch!

DAS BRINGEN SIE MIT

Bis zu Zwanzig teilnehmende Personen.
Einen, der Gruppengröße entsprechenden, Raum!
Einen Moderationskoffer.
Einen Flipchartständer und Papier.
Einen Beamer und gute Laune.

GL

GRUNDLAGEN DER ENTSPANNUNG

Zwei Stunden Grundlagenmodul.
Entwicklung und Folgen von Stress.

01

ENTSPANNUNG LERNEN & ERLEBEN

Erlebe Entspannungsmethoden
Meditation, PMR, Atemtechniken und mehr...

02

RESILIENZ & ACHTSAMKEIT

Definition, Umgang und Vorteile von
Resilienz und Achtsamkeit.

03

GESUNDER SCHLAF

DAS Entspannungsmedium! Warum ist Schlaf
so wichtig? Schlafhygiene kann man lernen!

04

ENTSPANNE DURCH BEWEGUNG

Wirkung von Bewegung auf die Entspannung.
Yoga, Pilates & Co. als Entspannungsimpuls.

TRIGUIS



0176 - 921 86 975



info@trigus.de



Klopstockstraße 15
32657 Lemgo