



Holistic Health

Daniela Reuter. Stressmanagement.
Gesundheitsberatung.Coaching

Über mich

Ausbildung:
Dipl. Biologin

Berufstätigkeit:
Über 20 Jahre in der Optikbranche als Geschäftsführerin

Qualifikationen:

- Zertifizierte Präventionsberaterin und Gesundheitscoach
- Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Entspannungstrainerin Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Systemischer Coach
- Coach für Stressmanagement

Kontaktdaten

Daniela Reuter
Stressmanagement.
Gesundheitsberatung.
Coaching.

Dr. Adenauer Ring 23
55288 Schornsheim

info@holistic-health-dr.de
www.holistic-health-dr.com

Phone: +49 160 12 65 992

UstID DE358194634

AGBs siehe Homepage

Bilder: Adobe Stock, Foto Rimbach, Mainz

„Entspannungstraining

und

Stressmanagement“

7 Abende

ab dem 10.10.2023

in Nieder-Olm

Es gibt Wichtigeres im Leben als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

- Mahatma Gandhi-

Warum ist Stressmanagement wichtig für uns?

Stress kennen wir alle. Ein Leben ohne Stress ist unrealistisch. Problematisch wird es erst, wenn der Stress chronisch wird - wenn die Entspannung fehlt, wir oder Andere zu hohe Erwartungen an uns haben. Keine Lebensfreude mehr, morgens schon genug vom Tag, Job, Familie - alles geht einem auf die Nerven...

Geht es Ihnen auch manchmal so?

Auch die Gesundheit leidet: man schläft schlecht, ist dauernd krank, der Stress schlägt einem vielleicht auf den Magen oder „geht zu Herzen“.

Gerne möchte ich Ihnen in meinem Kurs Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie besser mit Stress umgehen können, wie Sie gesund bleiben trotz Stress und wie Sie Ihren Stress reduzieren können.

In dem Kurs gehen wir im Rahmen des zeitlich Möglichen gerne auf individuelle Fragestellungen ein.

Für eine vertiefte Bearbeitung Ihrer individuellen Herausforderungen biete ich **Coaching** und **Resilienzcoaching** an. Sprechen Sie mich an!

Der Kurs „Entspannungstraining und Stressmanagement“

Jeder Kursabend besteht aus **Informationsblöcken** und gemeinsamen **Entspannungsübungen**.

In den Informationsblöcken erfahren Sie u.a.:

- Was passiert mit meinem Körper im Stress.
- Welche Möglichkeiten habe ich, meinen Stress in den Griff zu bekommen und gesund zu bleiben (**Multimodales Stressmanagement**).
- Das ganzheitlichen Gesundheitsmodell der **Salutogenese**.
- Was ist **Resilienz** und wie kann ich sie verbessern.

Entspannungsübungen:

Sie lernen westliche Entspannungsverfahren kennen und üben diese ein: **Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen**

Vielfältige Methoden:

In einem wertschätzenden Miteinander bekommen Sie Informationen vermittelt, erschließen interaktiv Themen und vertiefen diese in Gruppenarbeit.

Termine: 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: 170 Euro inkl. MwSt für 7 Kursabende inkl. Kursdokumentation

Ort: Seminarraum des DRK, Alfred-Delp-Str. 2, 55268 Nieder-Olm

Begrenzung der Zahl der Teilnehmenden auf **maximal 15 Personen**

Anmeldung unter:

www.holistic-health-dr.de/gesundheitsseminar.html

