



Daniela Reuter. Stressmanagement.  
Gesundheitsberatung.Coaching

## Über mich

**Ausbildung:**  
Dipl. Biologin

**Berufstätigkeit:**  
Geschäftsführerin mit über 20  
Jahren Erfahrung in der Optik-  
branche

### 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“.

**In meinem Kurs zeige ich Ihnen Möglichkeiten auf, 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 bekommen Sie folgendes Wissen vermittelt:**

- 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 Wissen 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**

**Investition in Ihre Gesundheit: 170 Euro inkl. MwSt (7 Kursabende á 1.5 Stunden)**

**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](http://www.holistic-health-dr.de/gesundheitsseminar.html)

