

Newsletter Juni 23

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank, dass Sie sich für den ersten Newsletter meiner Neugründung „Holistic Health“ interessieren!

Viele von Ihnen kennen mich aus meiner hauptberuflichen Tätigkeit und fragen sich, was es mit meiner Aktivität in Sachen Entspannungstraining und Stressmanagement auf sich hat. Vor einiger Zeit stand ich vor einem großen Berg Belastungen und habe für erkannt, dass ich etwas ändern muss. So wurde mein Interesse für diese Thematik geweckt und viele verschiedene Kurse und Ausbildungen schlossen sich an, die ich als große Bereicherung empfunden habe. Es geht für mich nicht darum, ein „Leben in der Hängematte“ zu führen, sondern mit der richtigen Einstellung und Entspannungsmöglichkeiten langfristig meine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu erhalten.

Diesen Mehrwert möchte ich in meinen Kursen und Coachings vermitteln.

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich sind die Herausforderungen in letzten Jahren immer weiter gewachsen: Corona hat uns viel abverlangt, nun stehen wir vor einem Fachkräftemangels, was für den Einzelnen oft zu einer noch stärkeren Arbeitsverdichtung führt. Stressprävention und Resilienzaufbau helfen uns, den Anforderungen zu begegnen.

Der Newsletter liefert regelmäßig Informationen zu verschiedenen Themen u.a. rund um mentale Gesundheit, betriebliche Gesundheitsförderungen und vieles mehr.

Herzliche Grüße, *Daniela Reuter*

Machen Sie den Stresstest: gestresst oder entspannt?

Manchmal ist das gar nicht so einfach festzustellen. Die Extreme „totaler Stress“ und „super entspannt“ kennen wir natürlich. Aber wie sieht es im Normalfall aus? Im Tagesgeschehen geht die Selbstwahrnehmung gerne mal verloren.

[Hier geht es zum Stresstest](#)

Neuer Kurs „Entspannungstraining und Stressmanagement“: ab dem 10.10. in Nieder-Olm.

Lernen Sie an 7 Abenden verschiedene Entspannungsverfahren und Stressmanagement-techniken kennen, um mit Stress besser umzugehen und gesünder und gelassener durch den Alltag zu kommen. [Zum Kurs](#)

4-Tage Woche: so gut wie es klingt? Sie wird in einigen Ländern bereits für viele Arbeitnehmern angeboten und klingt zunächst nach einem guten Konzept für mehr Freizeit. Doch es lohnt sich genauer hinzuschauen, dann man muss sich die 4-Tage Woche leisten können.

[Zum Artikel](#)