



Kraft tanken

für Erfolg und Lebensqualität -

Mit SELBST-PERFORMANZ Stress begegnen

Dieses Training der Stress-Prävention hat das Ziel, dauergestressten Personen Gelegenheit zur Reflexion und Veränderung zu geben.

Der auf den neuesten Erkenntnissen der positiven Psychologie und und Epigenetik basierende Inhalt findet eine wohltuende Symbiose mit der Wirkungsvielfalt von Yoga.(geeignet auch für NichtYogis)

Es ermöglicht Perspektiven, das Leben ganzheitlich zu begreifen und es in die Hand zu nehmen.

Kursinhalte und Aufbau:

*Termin 1: **Let it be** // ein Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten (Module 0-3)

*Termin 2: **Let it breathe** // Deine Ressourcen sowie Werkzeuge zur Regeneration und Veränderung (Module 3-6)

*Termin 3: **Let it flow** // deine Selbstperformance (Module 8-9) // incl. Verpflegung

Die Termine bauen auf die Grundmodule des zertifizierten Kurses auf und können ineinander verschmelzen.

Neben dem inhaltlichen Vermitteln liegt ein wichtiger Fokus während des Kurses auf dem praktischen Erleben und damit **eigene Ansatzpunkte für den Alltag** zu finden. Um das erlebte und erfahrene wirken lassen zu können finden wir einen geeigneten Rahmen.

In einem geschützten Raum können Entspannungstechniken aus dem Yoga, Wahrnehmungsübungen und die Ansatzpunkte aus Coaching und Epigenetik zu deinen Kraftquellen verschmelzen.

mit umfangreichem Handout und Arbeitsmaterial



Der Kurs wird durchgeführt von:

Britta Scherübl (Yogalehrerin und systemische Individualcoach*in und Managementtrainer*in)

Carola Hoppe, die uns mit ihrem liebevoll zubereiteten gesunden und leckeren Essen verwöhnt und einige Einblicke zum Thema Ernährung gibt.

Investition

Gesamtkurs: 260,- €

(incl. Wasser/Tee/ zzgl gemeinsames leckeres Essen 25,-€)

Der **Gesamtkurs** auch incl. aller Nebenkosten (Anfahrt/Verpflegung/evtl. Unterkunft) berechtigt durch die Zulassung gemäß § 20 SGB V zu eigenen **steuerlichen Vorteilen** und / oder die **Unterstützung durch den Arbeitgeber bis 600,-€ pa.**

Zur Vorlage beim Arbeitgeber/für steuerliche Zwecke gibt es die ZPP-Zertifizierung des Kurses sowie Rechnung und Ihre/Deine Teilnahmebescheinigung.

Die zertifizierten Module:

Module				
0	Ankommen/Walking around/Sinnanker			
1	Erfolgsarchiv			
2	Lebensziel/Teilziele			
3	Das Ressourcenmodell			
4	Energieschoner versus Energieverzehrer			
5	Stress versus Motivation			
6	Umfeld Einflüsse – Emotionen – DNA und Epigenetik			
7	Kraftquelle „Meditation“			
8	Kraftquellen „Bewegung“ und „Ernährung“			
9	Meine „7 Tankstellen“ und „Back Home“			
10				

Termine:

Donnerstag 21.08. + 28.08. von 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag 30.08. von 10.00 bis 14.00 Uhr

(mit gemeinsamen ayurved. Essen)

Speziell **Für BestAger**

„Es gibt eine Generation, die das Altern vollkommen neu denkt und dabei still und selbstbewusst einen gesellschaftlichen Wandel vollzieht: die Best Ager.“

Anmeldung bis 31.07.25

FrühBucher bis 12.06. incl. leckeres ayurvedisches Essen

per Email : info@yogischmiede.de / Mobil [0160 94829745](tel:016094829745)

