



Kraft tanken
für Erfolg und Lebensqualität -
Mit SELBST-PERFORMANZ Stress begegnen

Präventionskurs zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und Entspannungstechniken

Zertifiziert von der ZENTRALEN PRÜFSTELLE PRÄVENTION
ID: KO-ST-975DZM



Dieses Training der Stress-Prävention setzt sich zum Ziel, dauergestressten Personen Gelegenheit zur Reflexion und Veränderung zu geben. Spätestens in dem Moment, in dem der Stress langfristig zuschlägt, gilt es zu handeln und die Situation zu verändern.

Ein Präventionskurs gegen Stress
geclustert in
10 Module a 90 Min*

zu verschiedenen Terminen an
verschiedenen Orten.

*die Module 1-3 können auch einzeln
belegt und /oder sich auch später
noch für den gesamten Kurs
entschieden werden

Kursinhalte:

Ein **Kennenlernen**
der **eigene Ressourcen** und Fähigkeiten,
Persönliche Ziele,
(in den Modulen 0-3)

Motivation und Antreiber, äußere und innere Einflüsse
erkennen lernen
(in den Modulen 4-6)

Achtsamkeit, Energieräuber, Energietankstellen zur
Stressbewältigung sowie der **eigenen Möglichkeiten zur**
Regeneration und Erholung erfahren.
(in den Modulen 7-9)

mit umfangreichem Handout und Arbeitsmaterial

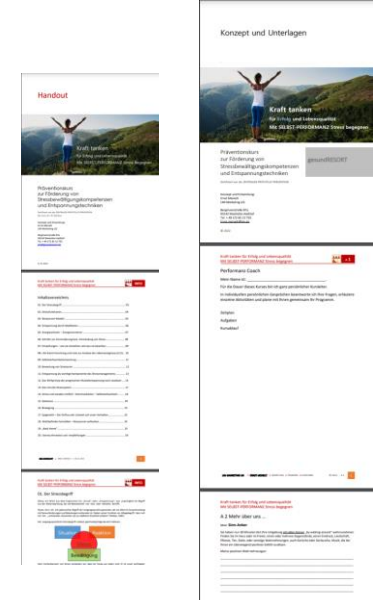
Neben dem inhaltlichen Vermitteln liegt ein wichtiger Fokus
während des Kurses auf dem praktischen Erleben und damit **eigene**
Ansatzpunkte für den Alltag zu finden.

Dabei finden sich Entspannungstechniken aus dem Yoga,
Wahrnehmungsübungen und vorallem eine entspannte
Atmosphäre in schöner Umgebung.

Der Kurs berechtigt durch die Zulassung gemäß § 20 SGB V
zu eigenen **steuerlichen Vorteilen** und / oder
zur **Unterstützung durch den Arbeitgeber bis 600,-€ pa.**



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				





Der Kurs wird durchgeführt von:
Britta Scherübl (Yogalehrerin und
systemische Individualcoach*in und
Managementtrainer*in)
zusammen mit **Karin Maurer**, die ihr
verträumtes Waldhaus zur Verfügung stellt
und insbesondere die Wahrnehmung im und
um das Waldhaus schult und
Carola Hoppe, die uns mit ihrem liebevoll
zubereiteten gesunden und leckeren Essen
verwöhnt und einige Einblicke zum Thema
Ernährung gibt.

Investition

Gesamtkurs: 350,- € (incl. Wasser/Tee/ zzgl.
gemeinsames leckeres Essen Modul 8)
Modul 1-3 einzeln: 40,-€/Modul

Anmeldung (

Einzelmodul spätestens 1 Woche vorher/Kurs siehe
Terminübersicht)

per Email : info@yogischmiede.de /

Mobil [0160 94829745](tel:016094829745)

Kurs 1 *Yogischmiede und Waldhaus* (Anmeldung bis spätestens 22.02.)

Module	Datum	Wochentag	Uhrzeit	Ort
0 + 1	29.02.	Donnerstag	18:00 – 19:30	Yogischmiede
2	14.03.	Donnerstag	18:00 – 19:30	Yogischmiede
3 + 4	15.03.	Freitag	17:00 – 20:00	Yogischmiede
5	11.04.	Donnerstag	18:00 – 19:30	Yogischmiede
6	25.04.	Donnerstag	18:00 – 19:30	Yogischmiede
7 + 8 + 9 + Essen	29.06.	Samstag	10:00 – 17:30	Waldhaus

Kurs 2 *Waldhaus* (Anmeldung bis spätestens 30.05.)

Module	Datum	Wochentag	Uhrzeit	Ort
0 + 1	06.06.	Donnerstag	18:00 – 19:30	Waldhaus
2 + 3	07.06.	Freitag	17:00 – 20:00	Waldhaus
4	20.06.	Donnerstag	18:00 – 19:30	Waldhaus
5 + 6	21.06.	Freitag	17:00 – 20:00	Waldhaus
7 + 8 + 9 + Essen	29.06.	Samstag	10:00 – 17:30	Waldhaus

Kurs 3 *Waldhaus kompakt* (Anmeldung bis spätestens 23.08.)

Module	Datum	Wochentag	Uhrzeit	Ort
0 + 1 + 2	30.08.	Freitag	15:00 – 18:30	Waldhaus
3 + 4 + 5	31.08.	Samstag	10:00 – 17:00	Waldhaus
6 + 7	06.09.	Freitag	15:00 – 18:30	Waldhaus
8 + 9 + Essen	07.09.	Samstag	10:00 – 14:30	Waldhaus

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.**