

"Loslassen und Zupacken - Balance im Arbeitsalltag finden"

Der berufliche Alltag ist ohne bewusste Auszeiten nicht zu bewältigen. Es braucht Reflexion und die Entwicklung neuer Fähigkeiten und Gewohnheiten, um langfristig leistungsfähig zu bleiben und persönliche Erfüllung zu finden. Dieses Achtsamkeits-Training mit dem Fokus Stressbewältigung stellt Impulse, Checklisten, Werkzeuge und Strategien zur Verfügung, die Gesundheit und Resilienz fördern. Viele Praktische Übungen garantieren Erkenntnisse und Entwicklung in Richtung Balance.

Dr. Margit Weingast, Gesundheits- & Yoga-Spezialitäten, Österreich, www.margitweingast.at