

Well@Work[©] –

Die Bildungswoche

Stress ist immer individuell. Er kann anregend und herausfordernd, aber auch belastend für uns sein. Was als Belastung beginnt, endet nicht selten in Überforderung oder Erkrankung.

Was wir dabei häufig vergessen:
Unser Körper ist unser Freund!

In der Well@Work[©] - Bildungswoche beleuchten wir die Auswirkungen unterschiedlicher (beruflicher) Stressoren auf unseren Körper. Wir lernen Körpersprache wieder ganz neu verstehen und nutzen mögliche, alternative Lösungsmöglichkeiten, um individuelle und persönliche Schutz- und Stärkungsmaßnahmen zu entwickeln.

Im Fokus der Bildungswoche Well@Work[©] steht die Sicht auf gute, neue und sanfte Verhaltensalternativen im (Berufs-)Leben als möglichen Lösungsansatz.

Das Ziel:

Ihre ganz individuelle Well@Work[©] - Strategie.

Bildungswochen-Angebot:

Inhalt der Bildungswoche:

- Zusammenhang Stress und Körper
- Die drei Ebenen der Körpersprache
- Alternative Betrachtungsweisen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Kinesiologie
- Klare Kommunikation und ihre Tücken
- Selbstreflexion und Selbsterfahrung
- Systemische Aufstellungsarbeit mit Praxisbezug
- Entspannungsübungen und Mentalarbeit

Zeit der Bildungswoche:

Montag, 20.05.2019, 14:30h –
Freitag, 24.05.2019 14:00h

Investition:

EUR 510,00 mit Übernachtung und vegetarischer Vollpension

Veranstaltungsort:

Frauenlandhaus Charlottenberg
Kultur- u. Begegnungsstätte für Frauen e.V.
Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg
Mehr Informationen unter
www.frauenlandhaus.de

Ihre Anmeldung

richten Sie bitte per Email an mich unter:
info@mueller-buergel.de
oder
direkt an das Frauenlandhaus unter:
mail@frauenlandhaus.de
oder
per Post mit dem ausgefüllten Anmeldeformular

Die Bildungswoche Well@Work[©]
ersetzt nicht den Besuch beim Arzt
oder medizinisch tätigen

Heilpraktiker.

**Es ist keine Selbsterfahrungsgruppe
im therapeutischen Sinn und auch
kein Ersatz dafür. Eine Teilnahme
setzt die Eigenverantwortung jeder
Teilnehmerin voraus.**

Hiermit melde ich mich verbindlich für
die Bildungswoche

Well@Work[©]

in der Zeit von Montag, den 20.05.2019,
14:30h bis Freitag, den 24.05.2019
14:00h im Frauenlandhaus Charlotten-
berg Kultur- u. Begegnungsstätte für
Frauen e.V., Holzappeler Str. 3, 56379
Charlottenberg an.

Name

Adresse

Telefon

Emailadresse

Unterschrift
