

Resilient mit Kneipp – voller Energie den Arbeitsalltag meistern

Kneipp war damals schon ein Vorreiter der **Resilienzstärkung**. Denn er erkannte, dass die Psyche und die Physis gleichermaßen gestärkt werden muss. **Sein ganzheitlicher Ansatz der 5 Säulen Philosophie** ist deshalb so erfolgreich und bietet eine optimale **Stressprävention mit tiefgreifender Wirkung**.

Entdecken Sie das Geheimnis der Resilienz. Geheimnis meint in diesem Fall, **Methoden und Strategien, die uns ganzheitlich stärken** und uns gelassener reagieren lassen. Lernen Sie diese **Denk- und Verhaltensänderung** kennen und begeben Sie sich auf die Spuren Kneipps.

INHALT:

- + **Geheimnis Resilienz trifft Kneipp:** Ganzheitlich Körper und Geist stärken – konkrete Methoden und Strategien der Stressprävention
- + **Innere Balance:** Entschleunigen Sie Ihren Alltag und entdecken Sie passende Entspannungsmethoden – autogenes Training, Meditation, progressive Muskelentspannung
- + **Eat & Learn:** Achtsam genießen und Interessantes zu Stoffwechsel und gesunder Ernährung für mehr Energie erfahren
- + **Bewegung baut am besten Stresshormone ab:** Körper und Geist an herrlich, frischer Luft aktivieren
- + **Lernen Sie die Reiztherapie durch Wasseranwendungen kennen.** Stärken Sie Ihr Immunsystem und aktivieren Sie sämtliche positiven Körperabläufe.
- + **Thymian & Co.** – Kräuter zur Stärkung der Abwehrkräfte und Tipps für die Hausapotheke: einfach in der Anwendung – tief in der Wirkung
- + **Setzen Sie Ihre Ziele erfolgreich um:** Durch die Erstellung eines individuellen Resilienz-Plans dauerhaft mehr Energie und Freude im Alltag

Mit allen Sinnen ...

... Neues lernen ... Gesundheit erleben ...

... mehr Energie fühlen ... Veränderung spüren

Fordern Sie jetzt ein unverbindliches Angebot für Ihre Mitarbeitenden an.

seminare@die-kolping-akademie.de

+

Semindauer: 3 Tage
Termine auf Anfrage

Seminarort:

KurOase im Kloster

Seminarpaket:

Gesamte Seminarleistung, Unterlagen,
Kneipp-Anwendungen, Rückenmassage,
Vollpensionspauschale inkl. Übernachtung

