

Wo bitte ist der Knopf zum Abschalten?

Die Arbeitsbelastung wird immer höher, die Kunden anspruchsvoller, die Kollegen mitunter gereizter, zu Hause geht`s dann auch noch weiter.

Wo bitte ist der Knopf zum Abschalten?

In diesem Workshop werden unterschiedliche Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt. Das Autogene Training steht im Vordergrund, Übungen aus dem Chi Gong, Atemübungen sowie der Imagination.