



## STRESSPRÄVENTION-ENTSPANNUNG-ERNÄHRUNG

Halbtagesseminar von 09:00-12:30 Uhr

### Zielsetzung

Die Teilnehmer:innen lernen effektive Methoden, um **Stress vorzubeugen**, mit **Belastungen besser umzugehen** und durch gezielte **Entspannungsübungen** sowie **bewusster Ernährung** neue Energie zu tanken.

### Inhalte (veränderbar)

- Stressprävention: Stress verstehen & persönliche Stressmuster erkennen
- Strategien zur gesunden Stressbewältigung
- Entspannung: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen
- Ernährung & Stress: Einfluss auf Energie & Belastbarkeit
- Praktische Ernährungstipps für den Arbeitsalltag (gesunde Snacks, Pausenrituale)

Kosten: Für 3,5 Stunden inkl. Vorbereitungszeit und Material: Netto € 800,- + 20% MWST

## STRESSPRÄVENTION-ENTSPANNUNG-ERNÄHRUNG

Tagesseminar von 09:00-15:00 Uhr

### Zielsetzung

Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie durch gezielte Entspannungstechniken, bewusste Ernährung und einfache Strategien der Stressprävention ihr Wohlbefinden im Arbeitsalltag nachhaltig steigern können.

### Inhalte (veränderbar)

- Stress verstehen & persönliche Stressmuster erkennen
- Achtsamkeitsübungen – innere Ruhe finden
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung,
- Praktische Ernährungstipps für den Arbeitsalltag (gesunde Snacks, Pausenrituale)
- Individuelle Strategien für Resilienz & Stressprävention

Kosten: Für 6 Stunden inkl. Pausen, inkl. Vorbereitungszeit und Material: Netto 1200.- + 20% MWST





## GANZHEITLICHE STRESSPRÄVENTION-ENTSPANNUNG-ERNÄHRUNG

Ganztagesseminar von 09:00 bis 17:00 Uhr

### Zielsetzung

Die Teilnehmer:innen lernen praxisorientierte Strategien, um **Stress** besser zu **bewältigen, innere Ruhe** zu finden und durch **bewusste Ernährung** ihre Energie im Alltag zu stabilisieren. Das Seminar verbindet **Körperübungen, mentale Entspannung, Achtsamkeit** und **Ernährungsimpulse**.

### Inhalte (veränderbar)

- Stress verstehen & persönliche Stressmuster erkennen
- Achtsamkeitsübungen & Meditation – innere Ruhe finden
- Qi Gong & Bewegung - Energiefluss und Körperbalance
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereise
- Ernährung & Stress: Einfluss von Lebensmittel auf Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit
- Praktische Ernährungstipps für den Arbeitsalltag (gesunde Snacks, Pausenrituale)
- Ev. Outdoor-Elemente: Achtsamkeitsspaziergang, Naturübungen
- Individuelle Strategien für Resilienz & Stressprävention

Kosten: Für 8 Stunden inkl. Pausen, Vorbereitungszeit und Material: Netto € 1.500,- + 20% MWST

### ORGANISATORISCHE HINWEISE:

Das Seminarangebot ist nur auf Anfrage (über das Hotel Kohlerhof) bzw. gegen Voranmeldung buchbar.

Es gelten folgende Stornobedingungen:

- bis 30 Tage vor Anreise: kostenlose Stornierung
- 30 bis 7 Tage vor Anreise: 50 % Stornogebühr
- ab 7 Tage vor Anreise oder bei Nichtanreise: 100 % Stornogebühr



Sabrina Heim BSc MSc  
Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin