



Präsenz-Fortbildung

Stressmanagement – Skills für die Sinne Fitnessstraining für Körper, Geist und Seele

Ort

Bitte erfragen!

Datum | Zeit

Samstag, 24. September 2022
10-14.30

Leitung

Saskia Schubert | Daniel Ruppert

Kosten

5 €

Anmeldung

E-Mail: fortbildung@sekis-berlin.de
Online: www.sekis.de/Fortbildung
Tel.: 030 890 285 39

Anmeldefrist: Donnerstag, 15. Sept.

Es gelten die Corona-Regelungen
des Veranstaltungsortes.

In dieser Fortbildung packen wir unsere Skills-Koffer aus. Skills sind Fertigkeiten und Techniken, die erlernt werden können, um mit bestimmten (Stress-)Situationen umgehen zu können. Das braucht Übung und Routine. Wenn ihr als Gruppe übt, sind die Erfolgchancen höher, dass ihr dranbleibt und schnellere Trainingseffekte erzielt - und somit auch zur Linderung eurer Symptome beiträgt. Skills, die ihr in dieser Fortbildung kennenlernt, sind einerseits ein buntes Potpourri, das verschiedene Sinne anspricht und andererseits die Wim-Hof-Methode - durch Atemtechnik, Kältetraining und Konzentration stärken wir unsere Widerstandskraft und innere Ruhe unsere mentale & körperliche Fitness und unser Immunsystem.

RESULTATE & BENEFITS:

Immunsystem stärken | Schlaf verbessern | Stress reduzieren
| Kraftreserven steigern | Mentale Fitness stärken |
Kältetoleranz erhöhen

Näheres dazu findet ihr unter <https://danielruppert.de/>