

Gesundheitsprozess “Ressourcenmanagement für Körper, Geist und Seele”



Thema: Über eine bessere Steuerung des persönlichen Ressourceneinsatzes zu mehr Gesundheit in Körper, Geist und Seele (Vorbeugung gegen psychomentele Gesundheitsstörungen)

Gesamtprogramm
Themenschwerpunkt: Ressourcenmanagement

2 Yogaintensivkurse à 12 Kursterminen in der Gallusanlage

Selbstmanagement und Stressbewältigung – von KW 6 bis KW 27 exkl. Osterferien

Meditation und vertiefende Körpererfahrung von KW 35 bis KW 49 exkl. Herbstferien

3 Yogakurse light à je 10 Kursterminen im Fiorentino

Belasten, erholen, neu ausrichten von KW 5 bis KW 15

Meditation und Körpererfahrung - von KW 19 bis KW 29

Rücken und Entspannung von KW 36 bis KW 48 exkl. Herbstferien

Workhop: „Kraft – Balance – Stabilität – Ressourcen für Erfolg im Beruf“
3 h – im Sitzen und Stehen

Workhop: „Brennen oder Ausbrennen – zur Burnoutprävention“
3 h – im Sitzen, Stehen und Liegen

Ressourcencoachings – z.B. an einem Tag pro Monat – können abgerufen werden – für Führungskräfte und Mitarbeiter, die individuelle Termine benötigen

Woche 0 **Woche 50**