

WEGE AUS DER STRESSFALLE

Seminargebühren¹

inkl. 2 Tage Ü/F (KEIN Einzelzimmerzuschlag)

Sonderpreis 159,- Euro

Verpflegungspauschale

(2 Abendessen, 1 Mittagessen, Jause, Seminar Getränke)

39,- Euro

Aktuelle Termine auf unserer Internetseite www.heckenmuehle.de
oder telefonisch erfragen!

Gerne können Sie Ihren Aufenthalt verlängern,
oder eher anreisen (hier gilt unsere aktuelle Preisliste) –
wir freuen uns auf Sie!

PROGRAMMABLAUF: 2 TAGES-KOMPAKTSEMINAR

1. Tag (Anreisetag)

nachmittags/abends:

- ☆ 17.00 Uhr Kennenlernen, Vorbereitung (Seminarraum)
- ☆ optionales gemeinsames Abendessen
- ☆ Einführung, Sensibilisierung, Entwicklung eines Arbeitsmodells
- ☆ Entspannungstraining (progressive Muskelentspannung)

2. Tag

vormittags:

- ☆ Reflexion und Veränderung persönlicher Stressverstärker (Einstellungen, Gedanken, Denkstile) – *damit wir nicht mehr so schnell in Stress geraten!*

nachmittags:

- ☆ Einübung von Problemlösetechniken (konkrete Stresssituationen erkennen, annehmen und bewältigen) Selbstregulation, Balance halten, Umgang mit inneren Hindernissen

abends:

- ☆ Reflexion & Entspannung (hauseigener Wellnessbereich)

3. Tag (Abreisetag)

- ☆ individuelle Abreise

HOTEL HECKENMÜHLE

☆☆☆ Superior

Teichstraße 17
35080 Bad Endbach

T 02776 / 9146 - 0

W www.heckenmuehle.de

¹ Von den Krankenkassen werden in der Regel bis zu 80 Prozent der Seminargebühren übernommen!