



GesundheitsManagement *für Fach- und FührungFrauen*

SelbstführungsKraft stärken

- Für SICH Zeit nehmen
- Persönlichen Standort bestimmen
- KörperWahrnehmung schärfen
- Körper und Geist harmonisieren
- Sich mit anderen austauschen
- Eigenen "Kompass justieren"
- SpielRäume gestalten
- Neue Perspektiven integrieren

4 Tage Intensiv-Programm

- Ankommen, Entspannen, Entschleunigen
- Vorgespräch und Mentales Training
- KörperTraining und Achtsamkeit
- SelbstregulationsKräfte stärken und Mentales Training
- Reflexion und Dialog
- Individuelle Prozessarbeit
- Persönliche Strategie erweitern
- Masterplan und Nachgespräch

Die Programm-Elemente

Mentales Training



Der Termin

Nach Anfrage

Beginn: 14:00 Uhr Ende: 14:00 Uhr

Der Ort

Sinzig - Bad Bodendorf

Hotel Maravilla & Padmashala



KörperTraining Yoga



Die Trainerinnen

GesundheitsCoach: Andrea Heer

KörperTrainerin Yoga: Bettina Rahmen-Deres



Entspannung & Achtsamkeit



Der Programmpreis

Auf Anfrage zzgl. MwSt (19%)

Zzgl. Einzelzimmer mit Vollpension (3 Nächte)

Anmeldefrist: 4 Wochen vor Termin

Max. 6 Teilnehmerinnen