

Work-Life-Balance

Wohlbefinden und eine ausbalancierte Lebensweise schaffen Motivation und setzen enorme Tatkraft frei. Gerade in Zeiten massiver Veränderungen und neuer Herausforderungen ist es wichtig, Stress abzubauen, den Blick positiv in die Zukunft zu richten und die Kräfte neu zu bündeln.

Ziel dieses Seminars ist es, den Teilnehmern Strategien zu vermitteln, die es ihnen erleichtern, zu einer ausbalancierten Lebensweise zu finden. Das dreitägige Seminar „Work-Life-Balance“ setzt sich aus den drei Teilen Stressbewältigung, Bewegungstraining und Ernährungsberatung zusammen.

Das kann Work-Life-Balance:

- Kräfte mobilisieren
- die Belastbarkeit stärken
- innere Offenheit für neue Aufgaben entwickeln
- motivierende Erfolgserlebnisse generieren
- die Gesundheit fördern
- für eine gesunde Ernährung sensibilisieren



 JÜRGEN WURM TRAINING & BERATUNG

Jürgen Wurm Training & Beratung
Friedrich-Ebert-Damm 204 • 22047 Hamburg
Telefon: 040 88 16 20 99 • Mobil: 0174 37 23 806
kontakt@wurm-training-beratung.de
www.wurm-training-beratung.de

Work-Life-Balance

 JÜRGEN WURM TRAINING & BERATUNG



1. Stressbewältigung

- Einführung in einige Meditationstechniken
- Gegensatz von Entspannung und Anspannung
- Atemübungen
- Wie äußert sich Stress beim Einzelnen?
- Stressbewältigungstechniken und -strategien
- Abklärung gesundheitlicher Risiken
- Funktionsweisen bestimmter Körpersysteme (Herz-Kreislauf-System usw.)
- Analyse des eigenen Lebens
- Vermittlung „gesunder“ Prioritäten



2. Bewegungstraining

- Motivation zur gesunden Lebensweise
- Vom Walken zum Laufen
- Rückenschule und Kräftigung
- Dehnungsübungen



3. Ernährungsberatung

- Ausgewogene Ernährung
- Vorbereitung und Zubereitung von gesunder Ernährung
- Transfer auf die private Küche und Geschäftsessen



Für das Seminar „Work-Life-Balance“ werden erfahrene Trainer, Psychologen, Bewegungstherapeuten und Ernährungsberater eingesetzt. Die einzelnen Module gehen ineinander über und bilden somit eine Einheit, die der Teilnehmer als angenehm empfinden wird. Es geht darum, persönliche Ressourcen zu entwickeln und ein gesundes Gleichgewicht – Balance – im Leben zu erreichen.

