



Mentale Entspannungsstunde

Regelmässige Entspannungsreisen haben eine "Tankstellenwirkung", aus der man mit aufgetankter Energie, mehr Gelassenheit und innerer Ruhe hervorgeht.



Gönne dir eine geistige und körperliche Pause ohne aktiv etwas tun zu müssen. Der Arbeitsalltag ist immer wieder anspruchsvoll. Den wachsenden Ansprüchen gerecht zu werden und die Aufgaben mit Überblick und Elan zu bewältigen, ist nicht immer einfach. Er bringt hohe Leistungsansprüche, Druck und Anspannung mit sich. Sind wir diesen Anstrengungen dauerhaft ausgesetzt, ermüden wir und fühlen uns ausgelaugt.

Entspannungspausen bewirken, dass wir Abstand gewinnen, uns geistig und körperlich regenerieren können. Ein regenerierter Geist betrachtet Situationen aus einem neuen Blickwinkel. Er kann Prioritäten neu setzen, weitreichender und kreativer denken. Zudem ist er wacher, fokussierter und lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Menschen, die regelmässig Entspannungspausen machen, sind leistungsfähiger und gleichzeitig gelassener, sie arbeiten mit mehr Überblick.

- Wo:** Im Bio-Schlosshotel am Bodensee – www.wartegg.ch
- Nachhaltig:** Es wird alles aufgezeichnet, damit DU es zu Hause weiterhin anwenden kannst.
- Empfehlung:** Die Entspannungsstunde sollte möglichst regelmässig stattfinden – wöchentlich.
- Preis:** CHF 169.00/ Stunde (Bar oder via Twint zu bezahlen.)

Reservierungen:
Bitte setze dich frühzeitig mit mir in Kontakt.
Falls Du Fragen hast oder weitere Auskünfte wünschst, nimm einfach mit mir Kontakt auf.
Ich freue mich auf dich!

kontakt@alberti-coaching.ch
www.alberti-coaching.ch

