

## **Stresswandler Seminar**

**Samstag, 10.03.2012 im Konferenzzentrum Schweinfurt Maininsel**



Das Seminar setzt sich eingehend mit der Entstehung von Stress-Situationen auseinander. Eine kleine Reise in die Vergangenheit zu unseren Vorfahren in die Steinzeit zeigt auf anschauliche Weise, wie man schon damals Stress bewältigt hat. Es wird veranschaulicht, wie man den bereits von unseren Urvätern praktizierten Stressabbau auf unsere hoch technologisierte Zeit erfolgreich übertragen kann.

Werden Sie zum Regisseur Ihrer eigenen Gesundheit und integrieren Sie kleine Praktiken in Ihren Alltag, die einen gesunden Umgang mit Stress ermöglichen.

Jeder Teilnehmer darf sich ein Ziel setzen, das mit dem positiven Umgang von Stress in Zusammenhang steht.

Dieses Ziel wird in einem Gesundheits-Vertrag, den man mit sich selbst schließt, festgelegt.

Follow-Ups zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit nach 3 und 12 Monaten auch als Telefon-Seminar auf Anfrage.

### **Eingeschlossene Leistungen:**

- Tages-Seminar (max. 15 Personen)
- 2 Kaffee-Pausen
- 1 Mittagessen
- Seminar-Mappe



**Termin: 10.03.2011 / 09.00h-16.00h**  
(weitere Termine auf Anfrage)

**Teilnahmegebühr € 195.--**

#### **Claudia Graser**

Rückertstr.24  
97421 Schweinfurt  
Tel.:+49(0)9721-186100  
+49(0)171-1983682  
Fax: 09721-5335069

Sparkasse Schweinfurt  
BLZ 793 501 01  
Kto. 431 346

IBAN Nr.  
DE 2878350000000431346  
BIC Nr.:  
BYLADEM 1 SS W

coaching@claudia-graser.de  
USt-ID: DE 233641487