

## Vom Jagdinstinkt zur Tastatur

Zugegeben, die Zeiten von Büffeljagd und Brautwerbung mit der Keule sind vorbei.



Doch der gesellschaftliche Wandel überzeugt noch lange nicht den Jäger- und Sammler-Stoffwechsel in uns.

Den Kunden zu verprügeln oder einfach wegzurennen, wie wir es als Savannenläufer in der Jungsteinzeit bei Stress gewohnt waren, gilt heute nicht mehr als angebracht.

Stress und Anspannung sind aber geblieben, ebenso wie die archaischen Reflexe unseres Körpers.

In diesem Workshop setzen wir uns eingehend mit der Entstehung von Stress-Situationen im Alltag auseinander.

Eine kleine Reise in die Steinzeit zu unseren Vorfahren zeigt Ihnen, wie bereits unsere Urväter erfolgreichen Stressabbau praktiziert haben.

Diese Praktiken lassen sich auch ohne Keulen und Säbelzähntiger auf unsere hoch technologisierte Zeit übertragen. Wir zeigen Ihnen wie!

### Seminarinhalte:

- Entstehung und Auswirkungen von Stress
- Stress- ein uraltes Programm unserer Gene
- Umwandlung von negativen Stress in positiven Stress
- Individuelle Stress-Bewältigungs-Strategien
- persönliches Anti-Stress-Programm
- Gesundheitsvertrag mit mir selbst



### Wie-Wo-Was:

- Seminarort Inhouse oder Ort nach Wunsch
- Teilnehmerzahl 15 Personen
- Seminardauer: 1 Tag
- Nachhaltigkeit: Folgeseminar oder Einzel-Coaching per Telefon

Förderung möglich durch



### Claudia Graser

Rückertstr.24  
97421 Schweinfurt  
Tel.: +49(0)9721-5335550  
Fax: +49(0)9721-5335069  
[coaching@claudia-graser.de](mailto:coaching@claudia-graser.de)  
[www.claudia-graser.de](http://www.claudia-graser.de)

Sparkasse Schweinfurt  
BLZ 793 501 01  
Kto. 431 346  
BIC Nr.: BYLADEM 1 KS W

IBAN Nr.  
DE 7179350101000431346  
USt-ID: DE 233641487