equalance

Leben in Balance.



Gesund bleiben – in einer Arbeitswelt 4.0

Kurzbeschreibung

Neue Zeiten brauchen neue Ansätze, neue Methoden: Agiles Stressmanagement - unsere Antwort auf eine Zeit zunehmender Technologisierung in der Arbeitswelt.

In diesem 1,5 Tages-Seminar beschäftigen wir uns damit, was die Arbeitswelt 4.0 für unsere Gesundheit bedeutet und wie Sie Ihren ganz persönlichen Weg finden, um fit und gesund zu bleiben.

Inhalte | Themenschwerpunkte

- Die Auswirkungen von „Arbeiten 4.0“ auf unsere natürlichen Rhythmen und Bedürfnisse
- Gesunde Ernährung in unserer heutigen Zeit – (Wie) geht das?
- Ansätze für ein agiles Stressmanagement
- Der „gesunde“ Umgang mit neuen Medien
- Ihr individueller Gesundheits-Fahrplan 4.0

Referenten



Christa Beyrer

- Selbständige Trainerin, Beraterin und Coach für Firmen- und Privatkunden
- Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Ausbildungen in Gestalttherapie, Verhaltenstraining
- ehemalige HR-Leiterin in einer Unternehmensberatung



Dr. Andreas Wies

- Unternehmer & Heilpraktiker
- Diplom-Kaufmann
- Ausbildungen in NLP und Ernährungsberatung
- Aikido-Schwarzgurt
- ehemaliger Unternehmensberater

Ort
equalance
Naturheilpraxis
Adelheidstraße 38
80796 München

Termin
22.-23.06. 2018
(FR/SA - 1,5 Tage)

Zeiten
Tag 1 – 17.00-20.00 Uhr
Tag 2 – 09.00-17.00 Uhr

Kosten
190,00 € pro Person
(inkl. Getränke und gesunde Snacks, Mittag Selbstversorgung)

Teilnehmerzahl
max. 10

Anmeldung
info@equalance.de

über uns
equalance.de