

AFTER-WORK-WORKSHOPS: WORK LIFE INTEGRATION

Nimm teil an unserem Work-Life-Integration-Workshop im 5-Sterne-Spa- und Genuss-Resort Der Birkenhof, der speziell für Menschen mit hoher Verantwortung im Beruf und Privatleben entwickelt wurde. Dieser Workshop hilft dir, beides erfolgreich in Einklang zu bringen, ohne zusätzlichen Druck, und eine gesunde Balance zu finden.

Entwickelt von mir, einem systemischen Coach für Health & Selfcare, zusammen mit Dr. Felicitas Schöberl, einer Expertin für präventivmedizinische Themen, bietet dieser Workshop wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Strategien, die dir helfen, Stress zu reduzieren und Prioritäten klar zu setzen.

Du erhältst Handouts mit praktischen Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Nach dem Workshop kannst du bei Live-Musik an der Bar entspannen – perfekt für inspirierende Gespräche, Networking und Me-Time.

Buche jetzt deinen Platz und starte deine Reise zu einer harmonischen Work-Life-Balance im Birkenhof!





ABLAUF:

- ✓ **Freitags nach Vereinbarung**

- ✓ **Workshop 15 Uhr bis 19 Uhr**

- ✓ **Incl. Worksheets**

- ✓ **139 € inkl. Snacks & Getränke (Bar nicht enthalten)**

- ✓ **After Work Live Musik ab 19h**



VORTEIL:

- ✓ **Stressmessung und Biofeedback**

- ✓ **Praxisnaher Workshop und Stressbewältigungsmethoden**

- ✓ **Wissenschaftlich fundierte Methoden**

- ✓ **Hilfreiches Handout für Zuhause**

- ✓ **Netzwerken & Me Time, Live Musik an der Bar**



DER BIRKENHOF

Der Birkenhof *****
Spa & Genussresort
Hofenstetten 55
92431 Neunburg v. Wald