

AFTER-WORK-WORKSHOPS: MEHR RESILIENZ IM ALLTAG

Nimm teil an unseren Resilienz-Workshops im 5-Sterne-Spa- und Genuss-Resort Der Birkenhof. Diese sind ideal, um sowohl beruflichen als auch privaten Stress besser zu managen und deine Resilienz zu stärken, besonders für Führungskräfte und alle, die persönlich wachsen möchten.

Entwickelt von mir, einem systemischen Coach für Health & Selfcare und Resilienz, zusammen mit Dr. Felicitas Schöberl, einer Expertin für präventivmedizinische Themen, bieten diese Workshops praktische und wissenschaftlich fundierte Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung. Wir nutzen Biofeedback-Messungen, um dein Stresslevel präzise zu analysieren und bieten dir effektive, alltagstaugliche Resilienzförderungsstrategien an.

Du erhältst Handouts mit praktischen Tipps und Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Nach den Workshops hast du die Möglichkeit, bei Live-Musik an der Bar zu entspannen - der perfekte Ort für inspirierende Gespräche, Erholung und Networking.

Buche jetzt deinen Platz und starte deine Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke 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