

AFTER-WORK-WORKSHOPS

Tauche ein in die After-Work-Workshops im 5-Sterne-Spa- und Genuss-Resort Der Birkenhof, ideal für alle, die berufliche und private Anforderungen in Einklang bringen möchten, ihren Stress besser managen und ihre innere Widerstandskraft stärken wollen. Diese Workshops sind optimal geeignet für Menschen mit hoher Verantwortung und einem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung.

Als systemische Coachin für Health & Selfcare und Resilienz habe ich diesen Kurs gemeinsam mit Dr. Felicitas Schöberl, einer Expertin für präventivmedizinische Themen, entwickelt. Wir bieten praktische und wissenschaftlich fundierte Methoden, die dir helfen, Stress besser zu verstehen und zu bewältigen. Während des Kurses führen wir Messungen und Biofeedback durch, um dein aktuelles Stresslevel zu analysieren und individuell angepasste Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln.

Neben wertvollen Tipps und Übungen, die du mit nach Hause nehmen kannst, bietet dir der Workshop auch die Gelegenheit, bei Live-Musik an der Bar zu entspannen und in entspannter Atmosphäre zu netzwerken. Genieße die exklusive After-Work-Zeit, ideal für inspirierende Gespräche und um neue Energie zu tanken.

Buche jetzt deinen Kurs im Birkenhof und starte deine Reise zu mehr Balance und innerer Stärke!





ABLAUF:

- ✓ **Freitags**

- ✓ **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