

X0503311 Gesund im Beruf - MindBodyCircle®

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Samstag, 13.09.2025, 09:30 - 16:00 Uhr |
| Kursgebühr | 69,00 € |
| Dauer | 2-mal |
| Kursleitung | Sabine Bagnato |
| Informationen | Vom TN sollten Block und Stifte mitgebracht werden |
| Kursort | 203, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim |

In unserem Arbeitsalltag gibt es viele Herausforderungen, die uns stressen und langfristig erschöpfen können. Mit den richtigen Strategien und gesunden Routinen können wir ihnen besser begegnen. Der MINDBODYCIRCLE® bietet dafür 7 praxisorientierte Methoden, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Die Methoden bauen aufeinander auf und bilden eine effektive Strategie, um unsere Resilienz zu stärken, gesund zu bleiben und unsere Freude am Leben zu erhalten.

Inhalte:

- Wahrnehmungsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Körperintelligenz
- Distanzierungsfähigkeit - „raus aus dem Hamsterrad“
- gelassen mit Stress umgehen
- die Kraft des Loslassens
- Life-Balance
- Achtsamkeit – das Präsenztraining
- Gesundheit und Wohlbefinden

Der Workshop ist erlebnis-, erkenntnis- und praxisorientiert und für alle Menschen geeignet.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------------------------|
| 13.09.2025 | 09:30 - 16:00 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 203 |
| 14.09.2025 | 09:30 - 16:00 Uhr | Hofheim, Volkshochschule, 203 |

[zur Kursdetail-Seite](#)