



Kiss your stress goodbye @work...



...oder wie Sie Ihren Stress in einen Prinzen verwandeln / oder in eine Prinzessin.

Aktiv und selbstbestimmt sich für seine Gesundheit und Lebensqualität entscheiden, statt im Stress unterzugehen - da eröffnet sich eine völlig neue Welt. Neue Wege ausprobieren, Neuland entdecken und vielleicht mal genau das Gegenteil dessen ausprobieren, was man gewohnheitsmäßig tut. Das ist eine Aufgabe für Mutige! Aber denen gehört ja bekanntlich die Welt...

Das Training verrät die drei größten Herausforderungen im Stress (die Frösche), und was Sie tun können, um diese Herausforderungen in Gelassenheit, Energie und Glück zu verwandeln (der Prinz oder die Prinzessin). Erleben und erlernen Sie sehr effektive und sofort umsetzbare Tipps: für ein „majestätisches“ Leben.

Es sind ganz einfache Methoden, die helfen, einen herausfordernden Alltag gelassener, fokussierter und vor allem gesünder zu meistern. Lernen Sie Tools kennen für Körper, Geist und Seele, um leistungsfähiger und mit innerer Ruhe zu arbeiten sowie Ihre Lebensqualität erheblich zu steigern.

Ideale Übungen sind diejenigen, die sowohl den Körper als auch den Geist einbeziehen und stärken. Nur solche Übungen können den Menschen gesund erhalten.

Mahatma Gandhi



Life-Balance und Stressmanagement gehören zu den wichtigsten Zukunftsaufgaben der Menschheit. Gesellschaftlicher Fortschritt erfordert neue Kompetenzen, wenn er nicht zu einem gesundheitlichen Rückschritt führen soll. Die wichtigste Fertigkeit hierfür ist der Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit und Stressmanagement.

Erhalten Sie wesentliches Wissen zum Thema Stress und Burnout, aber auch zu Glück und Life-Balance sowie wichtige Übungen aus der Stressforschung nach Gert Kaluza, der positiven Psychologie, der Achtsamkeitslehre und des Yoga.

Es werden wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung des Alltags vermittelt für Führungskräfte, Lehrer und Erzieher, Vertriebsmitarbeiter, Pflegepersonal und Gesundheitsdienstleister, Angestellte und Arbeiter uvm., eben für Frauen und Männer mit Mehrfachbelastungen.

Die Idee von



Den Menschen unserer modernen, schnelllebigen und informationsüberladenen Zeit ein Training an die Hand zu geben, das immer wieder in die Ruhe und in die Kraft zurückführt - einfach und effektiv.

Ich biete Ihnen

- Workshops
- Kurse
- Intensiv-Seminare
 - ✓ zum Thema Work-Life-Balance und Stressmanagement
 - ✓ individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmt

Inhalte

- Grundwissen Stress und Burnout
- Was sind Warnsignale; Selbsteinschätzungen
- Sympathisches / parasympathisches Nervensystem, traditionelle und moderne Regenerationsmethoden
- Grundwissen natürliche regenerative Atmung
- Gesunde (und ungesunde) Denkmuster, Achtsamkeit für die eigenen Emotionen und Gedanken
- Mindfulness – achtsame Körperwahrnehmung

Ich arbeite

- mit wissenschaftlich belegten Methoden
- immer auf dem neuesten Stand der Hirn- und Glücksforschung
- praxisorientiert (mehr Praxis als Theorie!)
- ressourcen- und lösungsorientiert
- vertraulich
- authentisch
- mit Leidenschaft, Herz und Humor (Sie erinnern sich: der Frosch...)

Ich bin

Marion Lang



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Yogalehrerin **BYV**
Resilienz Trainerin **AHAB**
Stressmanagement Trainerin **WISL**
+ **Unity Training**



**Für alle weiteren Informationen
und Buchungen wenden Sie sich
vertrauensvoll an mich:**

Tel.: 06235 – 9573315
e-mail: info@praxismarionlang.de
www.ways-of-balance.de

Bahnhofstraße 55a
67105 Schifferstadt

