



# ACHTSAME WEGE ZUR WORK-LIFE-BALANCE

Unser Leben ist schneller geworden, vielfältiger und manchmal auch komplizierter. Grenzen zwischen Job und Privatleben verwischen, und die geistigen wie körperlichen Anforderungen sind hoch.

Doch wie gelingt es uns ein zufriedenes, ein gesundes Leben zu gestalten? Was können wir tun, um durch die Herausforderungen des Lebens zu navigieren, ohne die eigenen Bedürfnisse über Bord zu werfen?

In diesem Workshop geht es nicht nur darum, Ihnen Wissen an die Hand zu geben. Vielmehr sind Sie eingeladen, sich selbst unter die Lupe zu nehmen und Neues auszuprobieren.

Sie erkunden den bewussten Zugang zu Ihren mentalen und körperlichen Ressourcen und deren wechselseitige Beeinflussung. Durch das praktische Erfahren von Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen wird es Ihnen leichtfallen, das Erlernte individuell in Ihren Alltag zu integrieren und zu erweitern.

## TEILNEHMERKREIS

Alle Menschen, die sich für eine gesunde Work-Life-Balance entschieden haben, sowie Führungskräfte, die ein nachhaltig gesundes Arbeitsklima im Unternehmen anstreben.

## INHALT

- Grundlagen eines gesunden Lebensstils
- Individuelle IST-Analyse
- Körper-Präsenz, Elemente des therapeutischen Yoga
- Achtsamkeit in Bewegung und Atmung
- Atem-Gewahrsein und -Steuerung
- Positives Mindset entwickeln
- Selbstreflexion
- geführte Meditation
- Balance in Anspannung und Entspannung
- Selbstführung, Motivation und Eigeninitiative
- Bewusste Ernährung -Wo fange ich an?

Methoden / Übungen in Theorie und Praxis, Referate, Diskussion, Selbstreflexion

## IHR NUTZEN

Dieser Workshop ist ein Impulsgeber, der Ihnen Zugang zu eigenen Potentialen vermittelt. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude werden nachhaltig gesteigert.

## FAKTEN

DAUER  
1 TAG

TEILNEHMERZAHL  
Bis 8 Personen

PREIS  
290,00 € EXKLUSIVE MWST.  
345,10 € INKLUSIVE MWST.  
INKLUSIVE GETRÄNKE UND MITTAGSSNACK

UNTERRICHTSZEITEN  
10:00 Uhr – 17:00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

Der Workshop eignet sich perfekt als Team-Event oder als begleitendes Training im Rahmen des Gesundheitsmanagements im Unternehmen. Team-Trainings unterstützen das gesundheitsbewusste Verhalten der Mitarbeiter, verbessern die Selbstwahrnehmung hinsichtlich körperlicher Signale und eröffnen Möglichkeiten, damit umzugehen. Nicht nur die Gesundheit der Mitarbeiter wird verbessert, sondern auch das Arbeitsklima.

Wir erstellen gern ein individuelles Angebot für Ihr Unternehmen.

**ANSPRECHPARTNER** Akademiekoordination Cornelia Schweneke, T +49 30 398099-24



**MIT DIESEM FORMULAR KÖNNEN SIE SICH JETZT ANMELDEN ODER INFORMIEREN.**

**FAX: +49 30 398099-29**

**EMAIL: AKADEMIE@TIME2.DE**

\_\_\_\_\_  
Seminarartikel

\_\_\_\_\_  
Seminarort

**TEILNEHMERDATEN**

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Position / Abteilung

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Fax

Ich möchte Informationen zu weiteren Seminaren. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

\_\_\_\_\_  
Seminarthema

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der time2 Akademie für Seminare gelesen und akzeptiere diese als Bestandteil dieses Vertrages.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Sollten Sie Unterstützung bei der Buchung von einer Unterkunft oder der Anfahrt benötigen, helfen wir Ihnen gerne. Wir empfehlen Ihnen gerne auf Wunsch ein Hotel in der Nähe.

Rufen Sie uns einfach an:

+49 30 398099-24

time2-Akademie  
Dudenstr. 10  
10965 Berlin