

Kraft tanken und Widerstandskräfte stärken/

Burnout vorbeugen

Mit den Techniken der wissenschaftlich erforschten Methode von HeartMath® stärken Sie Ihre Widerstandskräfte und gehen so mit mehr Energie durchs Leben.

Sie lernen in diesem Workshop Ihre Energiefresser und die Auswirkungen von Stress auf Ihren Körper kennen. Mittels 3 leicht zu praktizierenden Techniken wirken Sie Ihrem Energieverlust entgegen.

Den Erfolg Ihrer Übungen können Sie mit dem Biofeedbacksystem direkt am Computer überprüfen.

Dauer: 2,5 Stunden

Preis: 99,00 Euro

Die Termine finden Sie unter www.hcc-spo.de und unter www.seminarhaus-spo.de