

TAGESSEMINAR

„Stressmanagement“



Sieben neue und bewährte Wege zur Stressbewältigung

Seminarüberblick:

Stress ist mehr als nur ein Modewort. Stress gehört zu einer der grössten Gesundheitsgefahren in unserem Jahrhundert. Zeitdruck, Hektik, Reizüberflutung, Stress! Viele Menschen sind der wachsenden Mobilität unserer Gesellschaft und von den stetig steigenden Flexibilitätsansprüchen überfordert. Wir haben immer weniger Zeit, uns an ständig höhere Anforderungen und neue Stressfaktoren zu gewöhnen. Immer mehr Menschen leiden unter dem hohen Leistungsdruck. Hier bietet das Seminar erfolgreiche erprobte und neue Wege an, um aus der Stressfalle zu kommen.

Ein erfolgreiches Stressmanagement besteht aus verschiedenen Aspekten. Als erstes ist es wichtig, eine Stressanalyse der persönlichen Situation zu erstellen, um zu erfahren, welches die wichtigsten Stressoren sind. Anschliessend können durch verschiedene Wege Lösungen aus der Stressfalle aufgezeigt werden.

Nebst bewährten und erfolgreichen Methoden zur Stressbewältigung bietet das Farbcoaching neue Lösungsmöglichkeiten. Farben haben einen grossen, nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser Leben, was bereits durch zahlreiche Studien belegt werden konnte.

Seminarinhalt:

- **Vom Säbelzahniger zum modernen Menschen**
Entstehung von Stress und seine Folgen
- **5 vor Burnout?**
Persönliche Stressanalyse
- **Sieben Wege aus der Stressfalle**
- **Lust- oder Frustesser?**
Warum die richtige Nahrung so wichtig ist

- **Chaos oder perfekter Überblick?**
Ordnung ist das halbe Leben
- **Von Eulen und Lerchen**
Chronobiologie, Schlaf und Regeneration
- **Auch für Sportmuffel**
Bewegung heisst das Zauberwort
- **Entspannung**
Warum «Nichtstun» so wichtig ist
- **Salutogenese / Resilienz**
- **Workshop Farbcoaching**
Farbwissenschaft / Farbenlehre / Wie Farben wirken
Farbbedeutungen: Von Rot bis Violett
Farbensymbolik / Farbpsychologie
Bringen Sie sich mit Farbe in Schwung
Farbgestaltung im Arbeits- und Wohnbereich
Farbanalyse Ihrer momentanen Situation
Farbcoaching: Farbdynamische Lösungsvorschläge

Seminarleitung: Karin Kuhn, dipl. Farbtherapeutin AZF, dipl. Therapeutin
Farbpunktur nach Peter Mandel Karin Kuhn, ausgebildete
Aura Soma Therapeutin, zertifizierte Lu Jong Yogalehrerin
& Meditationsleiterin, zertifizierte Stressmanagements- und
Mentaltrainerin

Datum: Auf Anfrage

Seminarort: Zentrum Farbtherapie für Mensch & Tier, 9056 Gais AR

Seminardauer: 9 h bis 17 h (Folgeseminare auf Anfrage)

Seminarkosten: Fr. 210.-- inkl. ausführliches Skript und Pausenverpflegung

Anmeldung: Karin Kuhn, Zentrum Farbtherapie für Mensch & Tier, Gais
Tel. 044 975 26 09 / 079 653 68 84, info@farb-therapie.ch
www.farb-therapie.ch



Lieber ausgeglichen als ausgebrannt! Ich freue mich, Ihnen verschiedene
neue, erprobte und bewährte Wege zur Stressbewältigung vorstellen zu
dürfen!