

Stressmanagement-Seminar (5 Tage)

Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe und mentaler Stärke



Ihr Nutzen

- Stressprävention – Stressabbau– Stressmanagement
- Reduktion von Stresserleben
- Vorhandene Stressmuster erkennen und umwandeln
- Bestehende Symptome verringern und abbauen
- Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit
- Maßnahmen gegen depressive Zustände, Panik und Unruhe
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Aufbau der Abwehrkräfte, Immunsystem nachhaltig stärken
- Mehr innere Ruhe, Lebensfreude und Vitalität im Alltag
- Stressfreie Gestaltung des Arbeitsumfeldes
- Dauerhafte Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Selbsterkenntnis und Selbst-Regeneration
- Höhere Leistungsfähigkeit und Arbeitsvermögen
- Individuelles Trainingsprogramm für zu Hause



Im Seminar bekommen Sie perfekte Lösungen und praktische Instrumente für Stressreduktion und mentale Widerstandskraft im Alltag, für körperliche und psychische Gesundheit, unabhängig von allen Lebensherausforderungen.

Empfehlenswert für alle, die ihr Leben voll Selbstvertrauen, Gelassenheit und Souveränität meistern wollen.



Mit lächelnden Sonnengrüßen,
Dipl.-Ing. Tatyana Jerkova und Dipl.-Ing. Georgi Jerkov
Experten für ganzheitliches Augentraining, Stressmanagement
und Selbstheilung

**Information: Tel.: +49 (0) 171-2433326 ☎ info@jerkov.de
www.jerkov.de**