

## Einzeltraining in Entspannungstechniken

### Eine individuelle Betreuung für Sie ganz persönlich für Ihre Auszeit an jedem Ort

Lernen ohne Leistungsdruck durch individuelle Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen für Führungskräfte und Privatpersonen. Denn wie sich Hektik und Leistungsdruck anfühlen, wissen Sie ja gut genug. Da sind Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit „außer sich“ und achten nicht auf Ihren Körper. Im Einzeltraining müssen Sie einmal nichts leisten, lernen Ihre Körperempfindungen in Ruhe und Bewegung wahrzunehmen und kommen bewusst „zu sich“. Manchmal durch meine Ansage geleitet, mit ruhiger Musik oder in Stille. Sie werden damit belohnt, dass Sie Ihren Körper im Alltag wieder mit Genuss als Signalgeber spüren können. Gerne können Sie zum Einzeltraining auch zu zweit erscheinen. Das hat für Sie den angenehmen Nebeneffekt, dass Sie beide die Übungen kennen, sich später ergänzen und je nachdem ob Sie Individualist oder Teammensch sind, gemeinsam üben können. Das Training richtet sich an Menschen, die sich entschlossen haben, Ihren geschäftlichen Erfolg mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Die Methoden des Trainings können Sie nachher leicht in den Alltag übertragen.

#### Ihr Nutzen:

- Sie nehmen die Anspannung Ihres Körpers rechtzeitig wahr
- Sie kommen mit Ihrer persönlichen Entspannungsübung zur Ruhe
- Sie reagieren in Stresssituationen gelassen
- Sie entspannen Ihren Körper auch an terminreichen Tagen schnell
- Sie optimieren Ihre Ressourcen mit wenig Kraftaufwand
- Sie zentrieren Ihren Geist und schärfen Sie Ihre Sinne
- Sie spüren die Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit
- Sie genießen auch auf Geschäftsreisen einen guten Schlaf

#### Inhalte:

Erfahrung von individuellen Körperbewusstseins-, Atem- und (Tiefen-) Entspannungsübungen:

- Persönliches Vorgespräch
- (Bewegungs-)Meditationen aus der Sufi-Tradition und dem Qi Gong
- Atemübungen
- Körperwahrnehmungsübungen (auf CD enthalten)
- Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson (auf CD enthalten)
- Entschleunigungsübungen und -strategien
- Stille

Entdecken der persönlichen Form der Regeneration.

Ihre Expertin für  
STRESSMANAGEMENT  
& AUSZEITMOMENTE

  
Vortragsrednerin | Coach | Seminarleiterin

- Bewusstwerdung des täglichen Bedürfnisses
- Zeitfenster für Regeneration aufdecken
- Möglichkeiten der Umsetzung
- Reflexion

### Methoden:

Ich sehe die Techniken nie isoliert, sondern empfehle Ihnen ein für Sie geeignetes individuelles Programm mit einer Auswahl von Übungen. Das Training ist praxisorientiert und lebt von der Einsatzbereitschaft und dem persönlichen Erleben des Teilnehmers.

Wechsel zwischen Anleitung, Bewegungseinheiten, Entspannungssequenzen und Reflexion.

**Teilnehmerkreis:** Manager, Führungskräfte, Selbständige und alle, die sich mehr Raum für Klarheit und Gelassenheit in ihrem Leben wünschen.

**Trainerin:** Veronika Herrmann

**Teilnehmerzahl:** maximal 2 Teilnehmer

**Trainingszeiten:** Termine nach Vereinbarung

**Ort:** In meiner Praxis in Murnau oder ihren Räumen



**Ihre Investition:** 90 € für 60 min. inkl. MwSt. plus ggf. Anfahrtskosten.

Das einmalige Vorgespräch von 30 min. ist im Preis inbegriffen.

Ich empfehle eine Betreuungsdauer von 6-12 Wochen mit 1-2 Trainingseinheiten pro Woche mit quartalsweisem Fresh up über 1 Jahr,

so haben Sie feste Termine und bauen die die erfahrenen Inhalte dauerhaft und selbstverständlich in Ihren Alltag ein.

Fragen Sie mich gerne auch nach aktuell laufenden Kursen.

**Mitbringen:** Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich falls wir in Ihren Räumlichkeiten sind, Socken, eine Decke und ein Kissen mit. Je nach Ort, den wir vereinbaren.

**Internet:** [www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de) und [www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de)

Ich helfe Ihnen gerne bei der Auswahl einer für Sie geeigneten Trainingsform und freue mich auf Ihren Anruf.

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches Informations-Gespräch unter **+49 (0)174 / 33 05 895** oder schicken Sie mir eine E-Mail an **auszeit-vroni@veronika-herrmann.de**. Ich freue mich auf die Auszeit mit Ihnen!

Ihre

*Auszeit - Vroni*

Auszeit-Vroni  
Veronika Herrmann

**Kommunikation**  
+49 (0)174/3305895  
[auszeit-vroni@veronika-herrmann.de](mailto:auszeit-vroni@veronika-herrmann.de)

**Internet**  
[www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de)  
[www.veronika-herrmann.de](http://www.veronika-herrmann.de)