

## **Ein-Tages-Training oder Workshop à 3 Std.**

### **Entspannungs-Training für mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag mit Entspannungs-CD**

In einer Zeit permanenter Stressbelastung haben sich Entspannungsübungen für den Körper und Zentrierungsübungen für den Geist besonders bewährt. Sie helfen Ihnen, in angespannten Situationen gelassen, konzentriert und erfolgreich zu handeln. Sie trainieren, die Empfindungen Ihres Körpers wahrzunehmen. Sie sind ausgeglichen und zufrieden. Durch Ihre persönliche Form der Regeneration schaffen Sie sich neue Freiräume und steigern Ihre Lebensfreude.

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 leicht 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 Ihre Sinne
- Sie spüren die Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit
- Sie genießen auch auf Geschäftsreisen einen guten Schlaf
- Sie erhalten meine Entspannungs-CD für Entspannung an jedem Ort

#### **Inhalte:**

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

- (Bewegungs-)Meditationen aus der Sufi-Tradition und dem Qi Gong
- Atemübungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Entspannungstechnik Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson
- Entschleunigung
- Stille
- Experimente

Entdecken der persönlichen Form der Regeneration:

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

#### **Kommunikation**

+49 (0)174/3305895  
auszeit-vroni@veronika-herrmann.de

#### **Internet**

www.auszeitwoche.de  
www.veronika-herrmann.de

**Methoden:**

Das Training ist praxisorientiert und lebt von der Einsatzbereitschaft und den Erfahrungen der Teilnehmer.

Wechsel zwischen Trainerinput, Reflexion, Einzel- und Gruppenübungen in Form von Aufgaben, Bewegungseinheiten und Entspannungssequenzen.

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

**Ort:** In Ihren Räumen oder auf Wunsch extern organisiert in einem Seminarraum im schönen Süden Münchens

**Teilnehmerzahl:** maximal 12 Teilnehmer

**Trainingszeiten:** werktags 9.00 -17.00 Uhr (Training) bzw. z. B. 9-12 Uhr (Workshop)

**Ihre Investition:** 1100 € pro Tag bzw. 550 EUR für 3 Std. jew. plus MwSt und Spesen

**Nachhaltigkeit:** Erreichbarkeit bei Fragen, monatlicher Auszeit-Tipp per E-Mail, Entspannungs-CD. Fresh-up-Training alle 1/3/6/12 Monate auf Wunsch gegen gesondertes Honorar nach Absprache.

**Mitbringen:** Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich Socken, eine Decke und ein Kissen mit!

**Ihre Trainerin** auf Deutsch und Englisch:  
Veronika Herrmann - Profil siehe Internet.



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

Ich helfe Ihnen gerne bei der Auswahl Ihres Trainings. Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches Informations-Gespräch unter **+49 (0)174/3305895** oder Sie schicken mir eine E-Mail an **auszeit-vroni@veronika-herrmann.de**.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Ihre

*Auszeit - Vroni*

Auszeit-Vroni  
Veronika Herrmann