

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Detailinfo

Onlineseminar- Stressmanagement

Programmablauf

1. Seminar-Tag

Inhalte erster Tag:

- Warnsignale erkennen
- Stress verstehen
- Entstehung von Burnout und Abgrenzung zur Depression
- Selbstreflexion – Stresstest und gemeinsame Auswertung
- Innere Antreiber erkennen
- Was ist mir wichtig, was sind meine Ziele?
- Stressbewältigung, Strategien besprechen

Dauer ca. 3,5 Std. |

2. Seminar-Tag

Inhalte zweiter Tag:

- Entspannungstechniken kennenlernen und testen
- Schlafqualität- wie verbessere ich meinen Schlaf?
- Welche Auswirkungen hat unsere Ernährung?
- Neue Verhaltensmuster in den Alltag integrieren

Dauer ca. 3,5 Std. |

Technik:

Kondition:

Leistungen:

- Stress- und Burnout Präventionstrainerin
- Entspannungstrainerin
- Ernährungsberaterin
- Gepr. österreichische Berg- und Winterwanderführerin
- Seminarunterlagen als PDF

Tourenstart und Tourenende:

Seminar-Beginn 17:00 Uhr

Seminar-Ende ca. 20:30 Uhr

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren