



ES GIBT NUR ZWEI TAGE IM JAHR
AN DENEN MAN NICHTS TUN
KANN.
GESTERN UND MORGEN
DALAI LAMA



NADJA HOFF

SYSTEMISCHE THERAPIE. BERATUNG. SEMINARE
ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Ich freue mich Sie in Ihr Unternehmen zu besuchen



Gesundheitsmanagement für Mitarbeitende in Gruppen oder Teams

Autogenes Training

- Zur Entspannung und Steigerung der Motivation
- Zur Verbesserung der Wahrnehmung
- Zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Resilienz
- Zum Stressabbau im Arbeitsalltag
- Zur besseren Leistungsfähigkeit
- Zum Überwinden eines Mittagstiefs

Gesundheitsmanagement für Führungskräfte im Einzel oder Leitungsteam

Autogenes Training

- Zum Erlernen von Entspannungstechniken und Gesunderhaltung der Balance im Arbeitsleben
- Für mehr Achtsamkeit zur Stressbewältigung
- Zur Förderung der Resilienz
- 10 Minuten gegen akuten Stress
- Für einen erholsameren Schlaf
- Zum Stressabbau im Arbeitsalltag

Systemische Supervision für Sie, Ihre Mitarbeitenden oder ihre Leitungsteams!