

Workshop-Details

Privat & Business

Grundverständnis

Meine Workshops sind erfahrungsorientierte Räume für Regulation, Selbstwahrnehmung und innere Klärung.

Sie verbinden Körperarbeit, Reflexion und praktische Selbsthilfetechniken zu einem ganzheitlichen Format.

Offene Workshops (Privatpersonen)

Ziel:

- Stress regulieren
- Innere Stabilität fördern
- Klarheit gewinnen
- Eigene Impulse stärken

Typischer Ablauf

Ein Workshop enthält:

- Sanfte, gut machbare Bewegungsübungen
- Gezielte Stressregulation für das Nervensystem
- Angeleitete Selbstwahrnehmung
- Reflexionseinheiten
- Praktische Techniken für den Alltag

Je nach Thema können Atemübungen, Traumreisen, Klopftechniken oder weitere körperorientierte Methoden integriert werden.

Austausch ist möglich, jedoch freiwillig.

Wirkung

Teilnehmende berichten häufig von:

- spürbarer Entlastung
- innerer Ruhe
- klarerer Wahrnehmung
- gestärktem Selbstvertrauen

Ziel ist nicht kurzfristige Motivation, sondern nachhaltige Integration im Alltag.

Business-Workshops

Business-Workshops werden individuell konzipiert.

Am Anfang steht ein Erstgespräch zur Klärung von:

- Zielgruppe
- Belastungssituation
- Zielsetzung
- Rahmenbedingungen

Darauf aufbauend entsteht ein passgenaues Format.

Inhalte (je nach Bedarf)

- Stressregulation im Arbeitskontext
- Selbstführung und Eigenverantwortung
- Innere Stabilität unter Druck
- Reflexion von Denk- und Reaktionsmustern
- Praktische Transfer-Strategien für den Berufsalltag

Die Workshops sind erfahrungsbasiert, klar strukturiert und anschlussfähig an Unternehmensrealität.