

**SELBSTFÜRSORGE UND
GESUNDHEITSPRÄVENTION**

*Von der
Leichtigkeit des
Seins.*

Achtsamkeit. Begeisterung.
Stresstransformation.
für den beruflichen und privaten Alltag

www.thinkNEA.eu



Erfahrbare und nachhaltige Teamentwicklung

WAS WIR MACHEN:

**STRESS! - IST IN ALLER MUNDE. JEDE*R HAT IHN, KEINE*R
WILL IHN.**

**ACHTSAMKEIT - SCHEINT DAS ZAUBERMITTEL DAGEGEN ZU
SEIN.**

**DOCH WAS VERBIRGT SICH WIRKLICH HINTER DIESEN
BEIDEN BEGRIFFEN? WAS SAGT DER AKTUELLE STAND DER
FORSCHUNG? UND WIE LÄSST SICH DAS AUF DEN ALLTAG
MIT SEINEN VIELFÄLTIGEN HERAUSFORDERUNGEN
ANWENDEN?**

**AUF DER GRUNDLAGE DER GANZHEITLICHKEIT UND DEM
ZUSAMMENWIRKEN VON KÖRPER, GEIST UND SEELE
VERKNÜPFEN WIR ACHTSAMKEITS- UND
BEGEISTERUNGSTRAINING, STRESSBEWÄLTIGUNG UND
KÖRPERTHERAPIE MIT ÜBUNGEN AUS DEM K.I. UND
AKTIVIERENDEM COACHING.**

**IHR ERFAHRT DURCH SPANNENDE THEORETISCHE
HINTERGRÜNDE UND DIREKT WIRKSAME UND
NACHHALTIGE METHODEN, WAS IN EUREM TEAM UND
EUREM LEBEN TROTZ ALLER HERAUSFORDERUNGEN
MÖGLICH IST.**

Kontakt: www.thinkNea.eu