



## 2 Tagesseminar - Work-Health-Balance Training!

Aktiver Stressabbau mit der wingwave-Methode. Gesund trotz viel Arbeit!

Sie wollen den Stress reduzieren, sich innerlich ruhig und stabil fühlen, in Ihrem täglichen Wirkungsfeld gelassen und gleichzeitig energievoll sein? Mit dem wingwave-Training lassen Sie Entspannung und Stressreduktion einfach in den Tag hineinfließen- ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Das ist für jeden wertvoll, der Arbeit, Ausbildung, Studium, und Freizeit täglich mit einem guten Lebensgefühl verknüpfen möchte- und den modernen Einsatz von Apps mag.

Die Teilnehmer des Work-Health-Balance-Trainings sind:

- Alle Berufstätige
- Firmenteams
- Schüler, Studenten oder Auszubildende
- Alle Familienmanager, wie z.B. Eltern

Ablauf:

Das Training besteht aus acht Einheiten, die auch von Firmen buchbar sind. Alle Themen bringen Gelassenheit, Stabilität, Kreativität in Ihr Tagesgeschehen und führen so zur wirkungsvollen „StressImpfung“.

- Einheit: Stress lass nach: Wie & Wo wirkt das wingwave-Training?
- Einheit: Emotionale Balance: Stressgefühle abfließen lassen.
- Einheit: Gesundheit & Energie durch positive Emotionen.
- Einheit: Bewegungsfreude & Sportmotivation.
- Einheit: Konsummanagement bei Gier, Kaufrausch und Medien-Sog
- Einheit: Ressourcevolle Selbstmotivation
- Einheit: Aktives Selbstmanagement: „Stress-Impfung“ und „Flow“ für Arbeit und Alltagsaufgaben.
- Einheit: Gelassen mit Mitmenschen kommunizieren - im Berufsleben, in der Ausbildung, im Studium und privat.

Gebühr pro Teilnehmer:                      320 Euro

Gebühren für In-House-Seminare:    nach Absprache

**GedankenStark Studio**

Marina Schultze  
Lohausen Dorfstr. 34A  
40474 Düsseldorf

FON: 0211 5457 1984  
Mobil: 0172 560 6366

E-Mail: Marina.Schultze@Gedankenstark-Studio.de

**Hiermit melde ich mich verbindlich an - 2 Tagesseminar - Work-Health-Balance Training!**

○ \_\_\_\_\_ Uhrzeit: 10:00 - 18:00 Uhr

Anmeldegebühr: 320 Euro pro Teilnehmer  
Veranstaltungsort: GedankenStark Studio in Düsseldorf

**Anmeldebedingungen:**

1. Nach Eingang Ihrer Anmeldung mit rechtsgültiger Unterschrift erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Nach Erhalt der Rechnung bezahlen Sie bitte per Überweisung auf unser unten angegebenes Konto.
2. Ihr Seminarplatz ist fest reserviert, sobald Ihre Anmeldung vorliegt.
3. Bei Rücktritt nach der Anmeldung erheben wir nach Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung folgende Gebühren: bis 30 Tage vor dem ersten Seminar: 25 Euro Bearbeitungsgebühr, bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Gebühr für das erste Seminar, danach: die gesamte Gebühr des ersten Seminars.
4. Bankverbindung: Marina Schultze, Kontonr. 822145900, Deutsche Bank, BLZ: 31470024 IBAN: DE60314700240822145900 BIC: DEUTDEDB314

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Die Ausbildung ist keine Therapie und kann eine solche nicht ersetzen, sondern es handelt sich um eine professionelle Weiterbildung. Die Kursteilnahme setzt eine normal psychische und physische Belastbarkeit voraus. Mit den oben genannten Anmeldebedingungen erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_