



KÖRPERKLANG YOGA & AYURVEDA

Weidenweg 51
10249 Berlin

Tel 030 23 61 77 73
info@koerperklang-yoga.de
www.koerperklang-yoga.de

Ablaufplan Bildungszeit „Stresstoleranz am Arbeitsplatz“

Montag, 24.06.24 | 10.00 - 15.30 Uhr

- > Verständnis von Stress und seinen Mechanismen
- > Reaktion von Stress auf Körper und Geist
- > Verständnis von Stresstoleranz entwickeln

Dienstag, 25.06.24 | 10.00 - 15.30 Uhr

- > Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit
- > Reduktion der Wirkkraft von Stress für mehr Gesundheit
- > Regeneration aktiv gestalten