



## Deine Entspannungsautobahn – Gelassen mit Stress umgehen

Stress gehört zum Leben dazu – im Beruf wie auch im Privatleben. Er treibt uns an, fordert uns heraus und bringt uns zu Höchstleistungen. Allerdings nur, wenn wir in der Lage sind, richtig mit ihm umzugehen.

Stress rollt meistens wie eine Welle auf uns zu. Entweder, wir gehen darin unter, oder wir lernen, auf dieser Welle zu surfen.

In diesem Vortrag geht es darum zu erkennen, was im Körper unter Stress passiert und Impulse für einen ganz individuellen, souveränen und vor allem nachhaltigen Umgang mit den eigenen Stressfaktoren zu erkennen. Sie verstehen, was stresst. Sie erfahren, warum Stress per se nicht schlecht ist, sondern durchaus auch seine Berechtigung im Leben hat. Sie bekommen Impulse, wie Stress erfolgreich die Stirn geboten werden kann.

### Themenschwerpunkte

- ❖ Das Zusammenspiel unseres Nervensystems, dem Vagusnerv & Stress.
- ❖ Tipps und Impulse für ein persönliches Energiemanagement zwischen Arbeit, Familie, Freunde & Freizeit.
- ❖ Langfristige Strategien, wie Sie präventiv Ihre Stresstoleranz trainieren können.
- ❖ Kurzfristige Strategien, wie Sie korrektiv im Stress die Notbremse ziehen.
- ❖ Praktische Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe.

### Zielsetzung / Nutzen

- ❖ Sie lernen die komplexen, körperlichen Zusammenhänge in Stress-Situationen kennen.
- ❖ Sie lernen kurzfristige Coping-Strategien kennen, um im Stress die Notbremse zu ziehen.
- ❖ Sie bekommen Tipps, für einen eigenen, individuellen Weg zu mehr Gelassenheit.
- ❖ Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre eigene Stresstoleranzgrenze trainieren können, um zu einem gelasseneren und gesünderen Lebensstil zu gelangen.
- ❖ Sie lernen einfache Achtsamkeitsübungen kennen, um diese bei Bedarf in Ihren Alltag einzubauen.

### Zielgruppe

- ❖ Führungskräfte und alle Mitarbeiter, die mit Eigenverantwortung aus der Stressfalle wollen, um ein gelasseneres, gesünderes und zufriedeneres Leben zu führen.
- ❖ Kunden und Mitglieder

## **Referent**

Verena Lucas ist bei der internationalen Yoga Alliance® als zertifizierte Yogalehrerin anerkannt und registriert. Zusätzliche Weiterbildungen zu Pranayama & Meditation sowie Yoga & Meridiane, Food Coach A-Lizenz, zertifizierter systemischer Business Coach und Trainerin ergänzen ihr vielseitiges Wissen.

<b>Dauer</b>	2 Stunden Inhouse 1 – 1,5 Stunden als Impulsvortrag bei einer Veranstaltung
<b>Ort</b>	nach Vereinbarung
<b>Preis</b>	Inhouse 995 € zzgl. MwSt., Reisekosten und Spesen Impulsvortrag 895 € zzgl. MwSt., Reisekosten und Spesen
<b>Anmeldung / Kontakt</b>	verena.lucas@bwgv-info.de