

STRESS MANAGEMENT TRAINER

Die Ausbildung zum Stressmanagement Trainer bietet umfassendes Know-How für die Arbeit mit Gruppen und Einzelpersonen im Bereich der Stressprävention. Außer aktuellem Wissen wird vor allem praxisbezogene Kompetenz in modernen Formen der Stressbewältigung vermittelt und geübt.



Dauer: 4 Tage
Kosten: 560 EUR

Nächste Termine:

6.+7. Oktober und 20.+21. Oktober
jeweils 10 – 17.30 Uhr

MENTALTRAINER

Um mentales oder auch kognitives Stressmanagement wirklich umsetzen zu können, braucht es die Fähigkeit, persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen zu erkennen und zu ändern. Wenn wir aktuelle und erlernte Bewältigungs- und Bewertungsmuster erkennen, können wir sie auch bewusst verändern und positiv für uns einsetzen.



Damit ermöglichen wir uns, unser Potential zu entdecken und so spielerisch und glücklich unseren Lebensweg zu gehen. Wenn wir für uns selbst diesen Weg gefunden haben und unsere Berufung leben, können wir auch andere daran teilhaben lassen.

Dauer: 4 Tage
Kosten: 560 EUR

Nächste Termine: 1.-4. November
jeweils 10 – 17.30 Uhr

Antje Walter, **Sound Balance**, Tel. 0176-51627119, info@sound-balance.de

TRAINER FÜR SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

Unsere eigenen Werte und Visionen spielen eine große Rolle im Umgang mit uns selbst und mit unserer Zeit. Wenn wir Prioritäten richtig setzen und uns realistische Ziele stecken, ist das schon die halbe Miete. Aber auch das will gelernt sein.



Einen ressourcenorientierten Umgang mit der eigenen Leistungskraft und den zeitlichen Bedingungen für sich selbst zu erlernen und dann auch vermitteln zu können ist eines der Ziele dieses Moduls.

Dauer: 3 Tage
Kosten: 420 EUR

Nächste Termine:

16.-18. November
jeweils 10.00 – 17.30 Uhr



MEDITATIONSLEITER

Meditation und Achtsamkeit sind wichtige Bestandteile der Stressbewältigung. Regelmäßige Meditationspraxis und Achtsamkeit im Alltag helfen uns, unser gesamtes Wohlbefinden zu verbessern.

Indem wir Körper, Seele und Geist immer mehr in Einklang bringen, können wir ganz neue Einsichten gewinnen und mit dem nötigen Abstand auf unsere Handlungen blicken.

Inneres Wissen in Verbindung mit gelernter Didaktik und angewandter Einfühlbarkeit, aber auch der nötigen Leichtigkeit, bieten uns ein wertvolles Tool zur eigenen Stressbewältigung und zum Weitergeben der Meditationspraxis.

Dauer: 2 Tage
Kosten: 280 EUR

Nächste Termine: 15.-16. Dezember

Antje Walter, **Sound Balance**, Tel. 0176-51627119, info@sound-balance.de

INFOS & KONDITIONEN

Kosten:

Der Komplettpreis für alle 4 Module mit insgesamt 13 Unterrichtstagen beträgt letztmalig nur 1.820 EUR; bei **Buchung und Zahlung bis zum 30.09.** profitieren Sie von einer **Ermäßigung** auf 1.625 EUR! Alle Module können auch separat gebucht werden. Bitte sprechen Sie mich an, wir finden die beste Lösung für Sie.

Bitte fordern Sie die einzelnen Ausschreibungen und das Anmeldeformular an:

- *Stress Management Trainer
- *Mentaltrainer
- *Selbst- und Zeitmanagement Trainer
- *Meditationsleiter

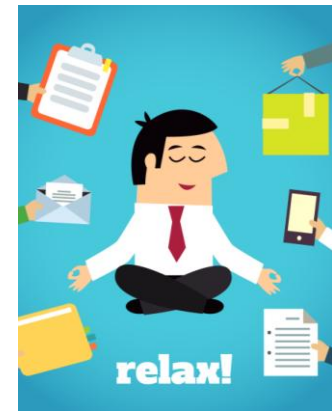
Eine Ausbildung ist immer auch Zeit für uns selbst und bedeutet neue Impulse, Richtungen, Ideen. Dafür ist es wichtig, den entsprechenden geschützten Raum und den passenden Rahmen zu wählen. All das ist Ihnen in unserem schön gelegenen Seminarzentrum in Hersbruck sicher. Ich freue mich auf Sie!



Antje Walter
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstrainerin
Klangmassagepraktikerin
Psychologische Beraterin
Tel.: 09151-839886
Handy: 0176-51627119
Mail: info@sound-balance.de



**STRESS
MANAGEMENT
COACH**



Ausbildung zum Stressmanagement Coach



Lernen Sie mit Leichtigkeit, Ihrem eigenen Stress **Einhalt** zu gebieten. Möchten Sie sich und Andere mit **Achtsamkeit** bei der **Stressbewältigung** unterstützen?

Finden Sie Ihre **Berufung!**

Die **Ausbildung zum Stressmanagement Coach** begleitet Sie zielführend auf Ihrem Weg zu sich selbst!

Alle Module sind auch einzeln sehr wertvoll:

- * Stressmanagement Trainer – 4 Tage
- * Mentaltrainer – 4 Tage
- * Trainer für Selbst- und Zeitmanagement – 3 Tage
- * Meditationsleiter – 2 Tage

Ausbildungsbeginn: jetzt!

SOUND BALANCE

Klangtherapie | Work-Life-Balance | Entspannung
Michael-Roiger-Weg 2, 91217 Hersbruck
Telefon: 09151 839 886 | Mobil: 0176 51627119

Mail: entspannung@sound-balance.de | Facebook: Sound-Balance

www.sound-balance.de