



Dem Stress davonsegeln

Ein eintägiger Segeltörn zu mee(h)r Gelassenheit



MEHRWERT DURCH UNTERNEHMENSKULTUR



An einem Tag auf der Segelyacht kommst du mehr zur Ruhe als in fünf Tagen Urlaub!

Den Kopf frei bekommen, Ballast abwerfen. Die Weite und Ruhe genießen. Selbst das Steuer des Lebens in die Hand nehmen und bewusst dem Stress ade sagen.

Während des Törns genießt du all das automatisch.

Zusätzlich bekommst du noch viele Tipps, wie du auch im Alltag mit weniger Stress und mehr Gelassenheit leben kannst.

- Stressoren Analyse, um die Krafträuber zu benennen
- Ressourcen aktivieren, Resilienz stärken, um schneller zu neuer Energie zu kommen
- Bewältigungsstrategien erkennen und anwenden
- Selbstfürsorge, damit du auf dich achtest

Termin: Freitag, 02. September 14:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Lübeck, Travemünde

Gruppe: Maximal 8 Teilnehmende

Inkl.: Getränke und kleinem Imbiss

Dein Skipper auf der Segelyacht:

Dipl. Päd. **Jörg Friebe**, ReSolTat GmbH & Co KG

Deine zertifizierte Stressexpertin:

B.Sc. Gesundheitswissenschaften **Janja Nar**,
Zertifizierte Kursleitung für Stressbewältigung und
Burnout Prävention

Deine Investition zu mehr Gelassenheit:

195,- € Einführungspreis, (statt 295,- €)

Veranstaltung für Firmen mit (BGM) Förderung möglich

Anmeldung bei

Janja Nar, KAJA Care

Tel: 040 571 440 01

stressmanagement@kaja-care.de

Infos

Anti-Stress-Seminar:

[www.kaja-care.de/
stressbewaeltigung](http://www.kaja-care.de/stressbewaeltigung)



Infos

Segeln:

www.segeln.resoltat.de

