

„WAS DIR HEUTE SCHWER VORKOMMT, IST BALD NUR NOCH EIN WARM-UP.“

LEGEN WIR LOS



Markus Luschin – Beratung, Coaching & Training

Mit Strategie deine Ziele entspannt über körperliche Stärkung erreichen! Module 1 bis 3 Körper, Geist & Seele

Sich Zeit für Entspannung zu nehmen ist schwierig, wenn im Kopf kreist: „Ich habe ja noch dies und das und jenes auf der To-Do-Liste! ... oh nein und überhaupt, da war ja auch noch das andere zu tun!“ Da ist es gut, ein paar Strategien im Petto zu haben, wie man ohne Stress Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und einfach mal was umgesetzt bekommt.

Zielgruppe:

Personen, die ihre Resilienz stärken wollen, die das Gedanken- Karussell abstellen wollen, oder sich einfach schwer tun sich auf das Wichtige zu konzentrieren. Menschen, die merken, dass sie im Arbeitsalltag häufig viele Dinge gleichzeitig beginnen und dann unzufrieden sind, weil sie am Abend zwar viel getan haben, aber sich fühlen als hätten sie nichts geschafft.

Ziel:

Einfache Methoden/Routinen zu erlernen, um über das Stärken des eigenen Körpers, um über Integration von im Alltag einsetzbaren Körperübungen ganz persönliche Strategien zur Umsetzung der eigenen Ziele und Aufgaben zu entwickeln und ungesunden Stress „raus-zu-schwitzen“. Kein Patentrezept, dafür aber das eigene, individuelle Rezept zur Zielerreichung und mehr Gesundheit im Einklang unserer 3 Grundressourcen Körper, Geist & Seele.

Beschreibung:

Inputphase zu Eigenschaften von „guten“ Zielen, Stärkung des eigenen Körpers und der eigenen Gesundheit. Selbstreflexion und Selbsterfahrung der Methoden/Übungen werden unterstützt und begleitet von Impulsvorträgen fachkompetenter Gastreferenten.

Alle Angebote direkt auf <https://www.markus-luschin.at/> buchbar!

STARTE JETZT!

Die Veränderung beginnt jetzt, auch wenn du nicht's machst. Doch wenn du dich in der Veränderung auch nach vorne bringen möchtest, dann reden wir über das Wie...

Markus Luschin - Gewerbepark 5 - 6068 Mills bei Hall – www.markus-luschin.at – mobil: +43 664 750 16 320
llushn more than sports