

# Stress Balance Management

## Fähigkeiten für den Ausgleich am Arbeitsplatz

Erreichen Sie Ausgeglichenheit, um Herausforderungen anzunehmen und Veränderung zu meistern.

Dieses Training befähigt Sie dazu, Stress zu reduzieren und inneres Gleichgewicht zu finden.

Es beinhaltet Techniken auf körperlichen und mentaler Ebene, um die stresslösenden Ursachen zu finden. Mit diesen Fähigkeiten erlernen Sie den Stress und damit sich selbst auszubalancieren.

Das Training wird Ihnen helfen dem Stress anders zu begegnen und ihn zu verändern. Sie balancieren Ihren Geist aus und dadurch Ihren Körper. Sie arbeiten somit ausgeglichener und effektiver.

Ziele:

- Arbeitssituationen mit mehr Ruhe begegnen und den Geist zentrieren
- Stress mit einfachen Techniken reduzieren
- Besserung von Beschwerden wie zum Beispiel Schulter- und Rückenproblemen, Bluthochdruck und Unruhe
- effektiveres Arbeiten durch Fokussierung

Inhalte:

Das Training beinhaltet zwei Teile: 1. kognitiv 2. praktisch

Im ersten kognitiven Teil lernen Sie die Ursachen von Stress verstehen; auch in Bezug zum Unterbewusstsein. Situationen werden bewusst gemacht und verstanden, damit eine Veränderung im Denken stattfinden kann. Das führt dazu, dass der Geist in die Ruhe kommt und Stress ausbalanciert wird.

Im zweiten praktischen Teil erlernen sie Atem- und Entspannungsübungen und Meditationstechniken. Sie führen dazu, dass auf körperlicher und geistiger Ebene Entspannung eintritt und helfen bei der Fokussierung.

Dieses Training lässt Sie Stress besser verstehen und Sie können Stresssituationen wahrnehmen und reflektieren. Dadurch kann Veränderung eintreten und Balance findet statt. In der Gesamtheit bewirkt das Training mehr Ruhe und Kraft in Ihrem Leben.

Fahima Asseily ist Lehrerin für Stress Balance Management und arbeitet in eigener ganzheitlicher Praxis in Braunschweig. Über ihre Arbeit berichten u.a. „DIE ZEIT“ und der NDR.

Stress Balance Management ist als Tagesseminar und als Einzelsitzungen buchbar. Anfragen an Praxis Fahima Asseily, Tel.: 0531-35573299, [info@fahealing.de](mailto:info@fahealing.de), [www.fahealing.de](http://www.fahealing.de)