



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:

Modul 1: 17./18. Januar 2015 10.00 – 17.30 Uhr

Modul 2: 14./15. Februar 2015 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.

*Vorkenntnisse in Meditation sind erwünscht, ansonsten können weitere Termine wahrgenommen werden.

Dauer: 2 Tage

Kosten: 280 EUR

Nächster Termin:

Modul 3: 28. Februar – 1. März 2015 10 – 17.30 Uhr

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

Nächster Termin:

Modul 4: 1.-3. Mai 2015 10.00 – 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 auch, unser Potential zu entdecken und so spielerisch und glücklich unseren Lebensweg zu gehen.

Dauer: 4 Tage

Kosten: 560 EUR

Nächster Termin:

Modul 5: 4.-7. Juni 2015 10 – 17.30 Uhr



SEMINARLEITER **AUTOGENES TRAINING**

Dauer: 4 Tage

Kosten: 560 EUR

Nächste Termine:

Modul 1: 14./15. März 2015 10.00 – 17.30 Uhr

Modul 2: 18./19. April 2015 10.00 – 17.30 Uhr

SEMINARLEITER

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Dauer: 4 Tage

Kosten: 560 EUR

Nächste Termine:

Modul 1: 16./17. Mai 2015 10.00 – 17.30 Uhr

Modul 2: 20./21. Juni 2015 10.00 – 17.30 Uhr

Kosten:

Komplettpreis für alle Module 2.940 EUR; bei Buchung und Zahlung bis 31.12.2014 Ermäßigung auf 2.625 EUR ! Alle Module können auch separat gebucht werden.

Förderung:

Je nach Bundesland gibt es verschiedene Förderungsmöglichkeiten, Bildungsprämie, Bildungsscheck o.ä. Informieren Sie sich im Netz, u.a. unter www.bildungspraemie.info.

Wegen weiterer Infos und Rückfragen u.a. sprechen Sie mich bitte an. Alle Module, werden immer wieder angeboten, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Bitte fragen Sie bei Interesse die aktuellen Termine und detailliertere Ausschreibungen an.

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 *Art of Balance* in Hersbruck sicher. Wir freuen uns auf Sie!



Antje Walter
Entspannungstrainerin
Burnoutberaterin
Klangmassagepraktikerin
Psychologische Beraterin
Tel. 09151 839886
Hdy. 0176 51627119
Mail: info@sound-balance.de



**STRESS
MANAGEMENT
COACH**



Stopp!!!

Ausbildung zum Stressmanagement Coach 2015 Beginnen Sie 2015 etwas Neues für sich!

Lernen Sie mit Leichtigkeit, Ihrem eigenen Stress **Einhalt** zu gebieten. Möchten Sie auch Andere mit **Achtsamkeit** bei der Stressbewältigung zu unterstützen? Finden Sie Ihre **Berufung!** Die **Ausbildung zum Stressmanagement Coach** begleitet Sie auf jeden Fall zielführend auf Ihrem Weg zu sich selbst!

Alle Module* haben größten Nutzen für Sie:

- * Stressmanagement Trainer – 4 Tage
 - * Meditationsleiter – 2 Tage
 - * Trainer für Selbst- und Zeitmanagement – 3 Tage
 - * Mentaltrainer – 4 Tage
 - * Seminarleiter Autogenes Training – 4 Tage
 - * Seminarleiter Progressive Muskelentspannung – 4 Tage
- Ausbildungsbeginn: Januar 2015**

*auch einzeln zu buchen

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