



DANIELA VON MELLE

TRAINING • BERATUNG • COACHING  
MINDFUL PONYS®

# LEARN TO BE HAPPY

Kompetenzentwicklung zur Gesundheitsprävention

---

2 Tages Seminar:	Tag 1	10:00 h bis 17:30h
	Tag 2	10:00h bis 17:00h

Kisdorf, ca. 30km nördlich Hamburg

---

BEI DIR SEIN \* MIT DIR SEIN \* FÜR DICH SEIN

*Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement zur Burnout Prävention*

Stress kennen wir alle. Er gehört zu unserem modernen Leben mit seinen vielfältigen Herausforderungen dazu. Positiver Stress ist gesund, motiviert und hält Sie fit. Negativer Stress schadet Ihrer Gesundheit. Mittlerweile gib es viele Studien, die belegen das fast 80% aller Erkrankungen ihre Ursache im Stresserleben haben.

Ihren persönlichen Umgang mit Stress können Sie mit gezieltem Stressbewältigungstraining optimieren und verbessern. Damit tun Sie viel für Ihre physische und psychische Gesundheit.

In dem von mir angebotenen achtsamkeitsbasierten Stressmanagement-Training erfahren Sie was stressauslösende Stressfaktoren sind, was für ein Stress-Typ sie sind, bearbeiten Ihre ganz persönlichen Stressoren, erkennen wie sich Stress auf den Körper auswirkt und lernen verschiedenen Methoden und Techniken kennen, die Ihnen helfen mit Stress besser umzugehen.

Dieses Training ist praxisorientiert und hilft Ihnen nachhaltig.



DANIELA VON MELLE

---

TRAINING • BERATUNG • COACHING  
MINDFUL PONYS®

In diesem Kurs lade ich Sie ein mit Spaß, Freude und Elan Ihre Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten noch besser kennen zu lernen und im richtigen Moment zur Verfügung zu haben. Spaß und Freude im und am Leben haben, bedeutet **bewusst** Zeit mit sich zu verbringen. Ein gutes Verhältnis von Aktion und Rückzug, Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung unterstützt Ihre Gesundheit.

### Inhalt:

- ✿ Achtsamkeit – Was ist das?
- ✿ Achtsamkeitsübungen
- ✿ Stress – Was – Wieso- Warum?
- ✿ Stresstypen
- ✿ Stressbewältigungsstrategien (Coping)
- ✿ Entspannung und Meditationsübungen

### **Für:**

Alle, die ihre Gesundheit, Stressresistenz und allgemeine Lebensfreude unterstützen und optimieren möchten!

### **Investition in Ihr Wohlbefinden: € 270,--**

- Getränke: Kaffee, Tee, Wasser, Softdrinks
- Pausenverpflegung Snacks, Obst und Kekse
- Seminarunterlagen
- Teilnahmebescheinigung