



Gezielt stressfrei durch die Weihnachtszeit

Weihnachtsfeier im Team mit Mehrwert:
Bogenschießen ... Anti-Stress-Impulse
gemeinsamer Spaß ...



MEHRWERT DURCH UNTERNEHMENSKULTUR



Die alternative für eine Weihnachtsfeier im Team

Gezielt stressfrei durch die Weihnachtszeit

Das Teamevent mit gemeinsamem Erlebnis –wertvollen Impulsen und viel Spaß

- Bogenschießen mit Fokussierung, Entspannung, Loslassen, ...
- Input zum Thema Stressentstehung, persönliche Belastungsfaktoren, erkennen der körperlichen Stresssignale
- Zusammenhang Atmung und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System
- Erfahrungsaustausch – Ressourcen definieren

Dauer: 4 Stunden

Termin: Nach Absprache

Ort: Behlendorf bei Ratzeburg

Gruppe: Maximal 16 Teilnehmende

Dein Coach und Bogenschütze für stressfreies Erreichen der Ziele

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

Deine zertifizierte Stressexpertin:

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

Eure Investition zum stressfreien Erreichen der Ziele:
990,- € für das ganze Team. (zzgl. MwSt.)

Anmeldung bei

Janja Nar, KAJA Care

Tel: 040 571 440 01

stressmanagement@kaja-care.de

Infos Stresseminar:

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



Infos Teamentwicklung

www.resoltat.de

