



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

STRESS ADE - AUTOGENES
TRAINING FÜR MEHR
ENTSPANNUNG UND GESUNDEN
SCHLAF

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode und basiert auf Selbstsuggestion und mentaler Konzentration. Es ist einfach zu erlernen und kann bei Schlafproblemen, Entspannungsproblemen, Stressreduktion und der Prävention stressbedingter Beschwerden, wie Bluthochdruck u.a. unterstützend wirken. Dabei ist das Autogene Training einfach zu erlernen und in jeder Lebenssituation anwendbar.

Format: Online-Live-Kurs, 3 Sitzungen à 90 Minuten über Zoom

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Erlernen der Formeln für Autogenes Training
- Mini-Übungen für den Alltag
- Selbstreflexion
- interaktive Übungen
- Raum für Fragen
- Theoretisches Wissen
- Beispiele für Anwendung in verschiedenen beruflichen Alltagssituationen
- Atemübungen & Vergleich mit anderen Entspannungstechniken

Preis: 179€ / Person, ab 10 Personen 10% Gruppennachlass, ab 20 Personen Firmenlizenz für 2777€

Wer ich bin

Mein Name ist Judith Doherty, ich bin 1990 geboren und mich hat vor allem das Thema psychische Gesundheit schon immer in seinen Bann gezogen. Als studierte Pädagogin (Ma. Ed.) und zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement habe ich bereits zahlreiche Teams im Bereich Stressmanagement gecoacht.

Seit 2022 bin ich zertifizierte Ayurveda-Coachin und Ernährungsberaterin und

biete sowohl Einzelbegleitungen, Gesundheitstage als auch Teamtage an. Dabei verbinde ich die Weisheiten aus dem Ayurveda mit fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schulmedizin und stärke so die mentale und körperliche Gesundheit meiner KundInnen ganzheitlich und mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln. Meine Methoden sind immer an die Bedürfnisse meiner KundInnen angepasst und beinhalten Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstreflexion, gewaltfreie Kommunikation, buddhistische Kommunikationsprinzipien in der praktischen Anwendung, Meditation, Biohacking, PMR, Autogenes Training und vieles mehr.



Mein Motto:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](https://www.instagram.com/mindyama_judith)

Web: www.mindyama.com