



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

BALANCE IM ALLTAG -
WIE DIR STRESS NICHTS MEHR
ANHABEN KANN

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Stress ist allgegenwärtig – im Beruf, im Privatleben und besonders in unsicheren Zeiten. Doch Resilienz lässt sich trainieren! Dieses Modul zeigt wissenschaftlich fundierte, aber alltagstaugliche Strategien, um Stress zu bewältigen, innere Stärke zu entwickeln und gelassener durch den Alltag zu gehen. Du erfährst, was Stress eigentlich ist, erkennst deine Glaubenssätze und entwickelst Routinen, entspannt im Sturm zu bleiben und gesund durchs Leben zu gehen. Das Format kombiniert Impulsvortrag, interaktive Elemente und vertiefende Übungen, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

Buchbar als:

- Online-Vortrag, 90 Min., bis zu 100 TN
- Inhouse-Vortrag, 90 Min.
- Inhouse-Workshop (interaktiv, mit Vertiefung), 180 Min., bis zu 30 TN
- Intensiv-Online-Kurs, 5x90 Min. bis zu 100TN

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Verständnis für Stress & Resilienz
- Stress erkennen & verstehen
- Praktische Präventions-Strategien
- sofort umsetzbare Tools für den Alltag
- Individuelle Resilienz-Planung (konkreter Aktionsplan für Zuhause)
- Motivation & Handlungsimpulse für den Alltagstransfer

Preis:

- Online-Vortrag 79€ / Person, ab 10 TN Firmenlizenz 711€
- Inhouse-Vortrag 999€
- Inhouse-Workshop (interaktiv, mit Vertiefung) 1777€
- Intensiv-Online-Kurs 499€ / Person, ab 10 Personen 10% Gruppennachlass oder Firmenlizenz für 5999€

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

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