



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

GESUND UNTERWEGS – ENTSPANNT UND PRODUKTIV AUF DIENSTREISE

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com



Beschreibung:

Dieser Kurs vermittelt dir praktische Strategien und Tools, um Dienstreisen gesund, energievoll und stressfrei zu gestalten. Du lernst, wie du körperliche Belastungen reduzierst, mentale Balance hältst und auch unterwegs produktiv bleibst, ohne dich selbst zu vernachlässigen. Ideal für Berufstätige, die häufig reisen und ihre Gesundheit sowie ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken möchten.

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

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- gesunde Vorbereitung auf eine Dienstreise (mental & körperlich)
- Vorlage einer Packliste
- praktische Tipps für Schlafoptimierung bei Jetlags & Hydration / Ernährung
- kurze, effektive Bewegungsübungen für's Hotelzimmer
- Impulse zu gesundem Essen auf Reisen
- Atemtechniken und Mini-Meditationen für unerwartete Stress-Situationen
- Regenerationstipps für die Zeit danach
- Selbstreflexion eigener Herausforderungen
- konkreter Handlungsplan für den Alltag

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

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