



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

MACH'S WIE BUDDHA - AYURVEDA GEGEN STRESS IM ARBEITSALLTAG

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Ayurveda ist die älteste Heiltradition der Welt und bietet wertvoll Tipps und Tricks, wie wir Stress nicht nur vorbeugen, sondern akute Symptome auch behandeln können. Lerne in diesem Modul wie du mit Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsroutinen gelassener durch deinen Alltag gehst, deine Gesundheit unterstützt und die Arbeit wie auch das Leben, wie Buddha, entspannt angeht.

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
- Inhouse-Workshoptag (interaktiv, mit Vertiefung), 8 Std., bis zu 30 TN

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Stress aus Ayurvedischer Sicht
- Kennenlernen des eigenen Ayurveda-Typs
- alltagstaugliche Tipps gegen Stress nach ayurvedischen Prinzipien
- gesunde Routinen für einen entspannten Start in den Tag & gesunden Schlaf
- Individuelle Behandlungstipps von Stress-Symptomen
- Motivation & Handlungsimpulse

Preis:

- Online-Vortrag 79€ / Person, ab 10 TN Firmenlizenz 711€
- Inhouse-Vortrag 999€
- Inhouse-Workshop (interaktiv, mit Vertiefung) 1777€
- Inhouse-Workshoptag (interaktiv, mit Vertiefung) 2999€

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

bitte 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