



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

ENTSPANNE DICH –
PROGRESSIVE
MUSKELENTSPANNUNG FÜR
ENTSPANNUNG UND GESUNDEN
SCHLAF

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com



Beschreibung:

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode uProgressive Muskelentspannung, kurz PMR, ist seit den 1930er Jahren eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik, die sehr wirksam und eine der am einfachsten zu erlernenden Techniken für Entspannung ist. Besonders im Arbeitskontext kann sie unauffällig angewendet werden und fördert Stressprävention, Entspannung, gesunden Schlaf und wirkt lindernd bei stressbedingten Symptome, wie Bluthochdruck und anderen Krankheiten.

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

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Erlernen der Grundlagen und Wirkungsweise von PMR
- aneignen des kompletten Übungsablaufes
- Mini-Übungen für den Alltag
- Selbstreflexion
- interaktive Übungen
- Raum für Fragen
- Beispiele für Anwendung in verschiedenen berufliche Alltagssituationen
- Atemübungen & Vergleich mit anderen Entspannungstechniken

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