

15199 Yin im Business

Leben und Arbeiten im Wissen um den besten Umgang mit der eigenen Lebensenergie

Erleben Sie, wie Sie durch das Wissen um die Prinzipien der jahrtausendealten Philosophie und Lehre des YIN Prinzips, Ihren Alltag optimieren und zu mehr Gelassenheit und innerem Gleichgewicht finden können. In diesem Online-Seminar entdecken Sie effektive Methoden zur Bewahrung und Stärkung Ihrer YIN-Energie, selbst im stressigen Businessalltag. Mit achtsamen Ritualen und gezielten Übungen schaffen Sie nachhaltige Balance für ein entspanntes und erfülltes Leben, unterstützt durch theoretische Einblicke in diese uralte Weisheit.

Modul 1: Mein Alltag auf YIN-Weise

In diesem Modul tauchen Sie tief in die Kunst des YIN-Lebensstils ein und lernen, Sie Ihre Alltagstätigkeiten auf harmonische und sanfte Weise optimieren können. Gemeinsam identifizieren Sie Stressoren und entwickeln individuelle Strategien, um diese zu minimieren. Durch praxisnahe Übungen und bewährte Techniken stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht und fördern eine ruhige, entspannte Lebensweise.

Erfahren Sie, wie kleine Veränderungen große Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben können. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe beschreiten.

Modul 2: Yin-Nahrung: Möglichkeiten zum Hochhalten der YIN-Energie im (stressigen) Businessalltag

In diesem Modul entdecken Sie Methoden, um Ihre YIN-Energie auch in hektischen Zeiten zu bewahren und zu stärken. Wir beleuchten praktische Ansätze zur Stressbewältigung und Selbstpflege, die sich nahtlos in den Businessalltag integrieren lassen. Mit gezielten Übungen und Ernährungs-Tipps zur Unterstützung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Lernen Sie, wie Sie durch achtsame Pausen und bewusste Rituale Ihre innere Balance erhalten. Gemeinsam schaffen wir eine Basis für nachhaltige Energie und Resilienz im beruflichen Umfeld.

Die Trainerin:

Mag. Bernadette Maria Spiesberger

Die Zielgruppe:

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Mehr als 100.000 Kundinnen und Kunden in über 6.700 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht – 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge

Kursbuchung und weitere Details unter **15199** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe