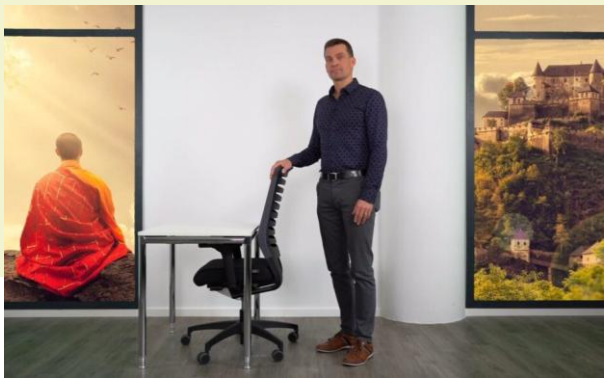
Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

Vorträge / Webinare: Mentale Gesundheit



Vorträge / Webinare

In unserem **Vortrag / Webinar zur mentalen Gesundheit** erfahren Sie, warum die Förderung der mentalen Gesundheit von zentraler Bedeutung für unser Leben ist. Mentale Gesundheit beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere **Gesundheit und Leistungsfähigkeit**.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mentale Gesundheit in Ihren Alltag integrieren können, um Stress abzubauen und Ihre Resilienz zu stärken. Erleben Sie **praktische Übungen** und wertvolle Erkenntnisse, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen. Buchen Sie unseren Gesundheitstag und erfahren Sie mehr!

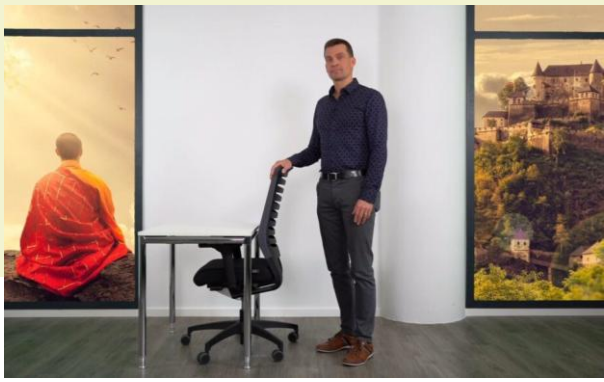
Eigenschaften:

- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Digital | Präsenz
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen | Entspannung | Psychische Gesundheit

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

info@company-move.de
www.company-move.de

Vorträge / Webinare: Mentale Gesundheit



Themen:

- ✓ **Entspannung erleben**
  Erleben Sie wirksame Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Meditation. Finden Sie heraus, welche Methode am besten zu Ihnen passt, und entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile des bewussten Durchatmens.
- ✓ **Selbstfürsorge**
  Selbstfürsorge ist essenziell für mentale Gesundheit und Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse erkennen, individuelle Grenzen setzen und Selbstfürsorge mühelos in Ihren Alltag integrieren können – auch im Arbeitsumfeld.
- ✓ **Mentale Gesundheit**
  Was bedeutet mentale Gesundheit, und wie können wir sie aktiv fördern? Dieser Vortrag gibt Einblicke in die Grundlagen der mentalen Stärke und zeigt Wege auf, wie Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.
- ✓ **Gesunde Atmung – Die Basis für Wohlbefinden**
  Atmung ist essenziell für unsere Gesundheit. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie bewusste Atmung Stress abbaut, Schmerzen lindert und die Konzentration fördert. Mit praktischen Übungen verbessern Sie Ihre Atemtechniken und Ihr Wohlbefinden.
- ✓ **Mit Dankbarkeit zu mehr Gelassenheit**
  Dankbarkeit ist der Schlüssel zu innerer Ruhe. Erfahren Sie, wie dankbare Gedanken und Handlungen Ihr Leben bereichern und zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude führen können.
- ✓ **Kognitives Training – Fitness fürs Gehirn**
  Halten Sie Ihr Gehirn fit! Lernen Sie in diesem Vortrag Übungen kennen, die Gedächtnis und Konzentration fördern, das Gehirn aktivieren und sogar Alterserkrankungen vorbeugen können.
- ✓ **Ein gesundes soziales Leben aufbauen**
  Ein starkes soziales Umfeld ist essenziell für unser Wohlbefinden. Lernen Sie, wie Sie Beziehungen aktiv gestalten, toxische Kontakte vermeiden und Ihr Netzwerk bereichern können – für mehr Lebensfreude und Erfolg.