

Willkommen zum Kurs

ENTSPANNUNG & REGENERATION FÜR BERUFSTÄTIGE

Der Berufsalltag stellt hohe Anforderungen an Körper und Geist: Zeitdruck, Bildschirmarbeit, Verantwortung und permanente Erreichbarkeit führen oft zu Stress, Erschöpfung und innerer Unruhe.

Dieser 4-stündige Workshop richtet sich gezielt an Berufstätige, die wirksame und zugleich alltagstaugliche Methoden zur Entspannung und Selbstregulation kennenlernen möchten.

Bei Fragen nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf

Sabine Wählers





Im Mittelpunkt stehen Jin Shin Jyutsu, eine sanfte japanische Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie, sowie bewusst geführte Atemarbeit. Durch einfaches Halten bestimmter Energiepunkte und gezielte Atemübungen wird das Nervensystem beruhigt, Spannungen können sich lösen und neue Kraft wird freigesetzt – ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse.

Die vermittelten Techniken sind leicht erlernbar, diskret anwendbar (auch im Büro oder unterwegs) und unterstützen dabei, Stress frühzeitig zu regulieren, konzentrierter zu arbeiten und gelassener durch den Berufsalltag zu gehen.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in Jin Shin Jyutsu als effektive Selbsthilfemethode bei Stress und Überlastung
- Praktische Griffe zur Entspannung und Selbstfürsorge
- Atemübungen zur schnellen Regeneration im Arbeitsalltag
- Übungen zur mentalen Klarheit, Erdung und inneren Balance
- Zeit für Integration, kurze Pausen und Austausch

4-stündiger Workshop

für Teams & Unternehmen

Individuelle Vereinbarungen möglich

Mindestteilnehmerzahl 8 · 100€/ pro Teilnehmer



Eine bewusste Auszeit, die nachhaltig wirkt –
für mehr Ruhe, Energie und Präsenz im Job und darüber hinaus