



SELFNESS HOTEL
GRINDELWALD

echt. menschlich. inspirierend.



RESILIENZ

Stärke Widerstandskraft und Gesundheit
mit Christina Weigl

Freitag, 4. November 2022, 9 bis 17 Uhr

«Resilienz: Effektiv und einfach die innere Stärke stärken»

Zeit für mich!



eiger-grindelwald.ch



RESILIENZ NUR EIN ZAUBERWORT?

Nein, denn Resilienz erklärt, warum manche Menschen mit extremen Belastungen fertig werden, unter denen andere zu zerbrechen scheinen. Resilienz ist die innere Widerstandsfähigkeit, mit der es gelingt, emotionale Erschöpfung vorzubeugen, Rückschläge, Krisen, Veränderungen, Konflikte und Niederlagen zu meistern. Den Stress können wir aus dem Alltag nicht wegzaubern, doch der Umgang mit Emotionen und Druck kann erlernt werden.

DEIN NUTZEN

- Du lernst, wie Emotionen die Leistung, Gesundheit, Immunsystem und die Stimmung beeinflussen
- Du erfährst, wie du Resilienz-Strategien* aufbauen und Stressautomatismen unterbrechen kannst
- Du lernst die effektive und einfache HeartMath®/Methode kennen, um negative Emotionen zu steuern
- Du trainierst Konzentration, Präsenz und Selbstmanagement in Herausforderungen

*Als Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit, innere Stärke, Unverwundlichkeit oder inneres Immunsystem bezeichnet. Die Fähigkeit uns immer wieder an neue Gegebenheiten anzupassen in Zeiten extremer Veränderungen.

Timeout

Workshop 9 bis 17 Uhr für CHF 500

(Inkl. Kaffeepausen und Mittagessen)

Auszeit

Workshop mit Übernachtung für CHF 625

(Inkl. einer Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer Lifestyle und Workshop Tag)

Zeit für mich

Workshop mit 3 Übernachtungen für CHF 1035

(Inkl. 3 Übernachtungen (FR – MO oder SA - DI), einer Selfness Massage (60 Min.)

1 x Fondue Chinoise (3-Gang) und Workshop Tag)

CHRISTINA WEIGL

Christina Weigl ist gebürtige Österreicherin. Sie verfügt über qualifizierte Ausbildungen als eid. FA Ausbilderin und NLP-Lehrtrainerin. Sie ist eidg. Supervisorin/Coach sowie cert. HeartMath®/Resilienz Trainerin. In renommierten Unternehmen schult und trainiert sie vor allem Leadership, Service Excellence, Soziale- und emotionale Kompetenzen.

Ihr Leitsatz «Begeisterung begeistert» www.christina-weigl.ch



Anmeldung

bis spätestens zwei Wochen vorher

Eiger Selfness Hotel

hotel@eiger-grindelwald.ch

Tel: + 41 (0)33 854 31 31



eiger-grindelwald.ch

