



Vortrag

Von der Verspannung in die Entspannung

Voraussetzungen:

Keine

Zielgruppe:

Jeder Mensch der etwas über Verspannungen und deren Vermeidung oder Vorbeugung wissen möchte.

Programm:

- Woher kommen Verspannungen
- Woher kommt Stress
- Reaktionen des Körpers
- Folgen fehlender körperlicher Betätigung
- Was tun zur Entspannung sowohl psychisch als auch physisch
- Inklusive kurzes Ausprobieren praktischer Vorgehensweisen

Referentin:

Ilona Hron

Sie wirkt durch die perfekte Kombination ihrer Expertisen im Bereich Kommunikation, Personalmanagement, Mentalcoaching, internationalen Entertainment sowie als ehemalige Leistungssportlerin. Dazu ist sie Lebens- und Sozialberaterin, eine ausgezeichnete Systemikerin, Mediatorin, Supervisorin und Psycho-therapeutin in Ausbildung.

