

## Coach für natürliche Stressprävention & Achtsamkeit (IHK)



# für natürliche Stressprävention und Achtsamkeit

Zu wenige Menschen gehen bewusst mit ihren persönlichen Ressourcen um, legen zu wenig effektive Pausen ein und sind dadurch zu viel negativem Stress ausgesetzt. Als „Coach für natürliche Stressprävention und Achtsamkeit (IHK)“ ist es Ihre Aufgabe die Resilienz ihrer Klienten zu stärken. Sie zeigen Ihren Coaching-Teilnehmern, wie Sie mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen in der Natur, bewusster Ernährung und ausreichend Schlaf einen stressfreien Alltag mit effizienten Verschnaufpausen gestalten können.

Ob als freiberuflicher Business-Coach, im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, im Tourismus, als Heilpraktiker, Physiotherapeut oder Psychologe – dieser Lehrgang bietet für viele eine sinnvolle Ergänzung Ihrer bisherigen Coaching-Angebote. Auch für alle, die sich ein zweites Standbein als Achtsamkeits-Coach aufbauen wollen, bietet unser Lehrgang das optimale Sprungbrett.

**Beginn:**

Dienstag, 15. März 2022, 09:00 Uhr

**Ende:**

Freitag, 18. März 2022, 17:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

99991 Unstrut-Hainich  
Deutschland

**Website & Anmeldung:**

<https://www.waldresort-hainich.de/waldresort-hainich/coach-fuer-natuerliche-stresspraevention-und-achtsamkeit>