



ZEIT FÜR DICH
Körper • Geist • Seele

Zeit für Dich

Ein Workshop zum Stress-
und Selbstmanagement



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

“ —

„Manchmal braucht ein Team nur einen neutralen Raum, damit Lösungen sichtbar werden.“



Rudi Rheimann
HP für Psychotherapie,
Coach und Berater,
Entspannungstrainer



Die Glücksschmiede
FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Zeit für Dich -

Workshop für Unternehmen und Teams

Achtsamkeit. Balance. Leistungsfähigkeit.

In Zeiten hoher Arbeitsbelastung, ständiger Erreichbarkeit und zunehmender Komplexität brauchen Mitarbeitende vor allem eines: einen klaren Kopf und innere Stabilität.

Der Workshop „**Zeit für Dich**“ bietet Teams und Einzelpersonen praxisnahe Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress – und stärkt nachhaltig Wohlbefinden, Konzentration und Motivation im Arbeitsalltag.

Ziele des Workshops

- Förderung der psychischen Gesundheit und Resilienz
- Bewusster Umgang mit Stress, Druck und Emotionen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Entwicklung gesunder Routinen und Denkgewohnheiten
- Verbesserung von Kommunikation und Teamklima

Inhalte & Methoden

Der Workshop kombiniert moderne Ansätze aus Psychologie, Stressforschung und Achtsamkeitspraxis mit interaktiven Elementen und praktischen Übungen.

Teilnehmende erleben und erproben:

- Grundlagen von Stress und Stressbewältigung
- Erkennen persönlicher Stressmuster und Denkmuster
- Einführung in Achtsamkeit und positive Routinen
- Übungen aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und achtsamem Yoga
- Kurze Atemtechniken und Fantasiereisen zur Regeneration

Begleitend erhalten alle Teilnehmer:innen ein Workbook mit Impulsen, Übungen und Reflexionsfragen, das auch nach dem Workshop unterstützt, die neuen Strategien im Alltag umzusetzen.

Zeit für Dich

Der Workshop enthält theoretische Impulse, Gruppenaustausch und praktische Übungseinheiten.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie Belastungen frühzeitig erkennen, Stress regulieren und langfristig mit mehr Gelassenheit und Fokus arbeiten können.

Nutzen für Ihr Unternehmen

- Gesteigertes Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden
- Weniger Stress, Fehlzeiten und Erschöpfungssymptome
- Höhere Zufriedenheit und Teamkohärenz
- Nachhaltige Förderung der Unternehmenskultur durch Achtsamkeit und Selbstverantwortung

„Achtsamkeit im Arbeitsalltag ist kein Luxus – sie ist die Grundlage gesunder Leistungsfähigkeit.“

Rahmen:

Der Workshop wird von **Rudi Rheimann** durchgeführt.

Gerne stimme ich den Ablauf individuell auf Ihr Team und Ihre Zielsetzung ab.

Ort: geeignete Kursräume im Unternehmen

Dauer: wahlweise 3,5 oder 6 Stunden

Kosten: 590,00 € für 3,5 Stunden / 980,00 € für 6 Stunden

Max. Teilnehmer*innen: 16

Kontakt und weitere Informationen:

E-Mail: info@deine-gluecksschmiede.de

Telefon: 02455 / 8438114



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT

Feedback zum Workshop

So erlebten unsere Kunden "Zeit für Dich"

„Lieben Dank für die ERHOLSAME Zeit! Wir haben uns sehr wohl gefühlt und die Tipps mit auf den weiteren Weg genommen. Ein großes DANKESCHÖN“

„Der Kurs war eine echte Wohltat für die Seele. Die ruhige, angenehme Stimme während der Entspannungs- und Phantasiereisen hat es leicht gemacht, tief einzutauchen und für einen Moment alles loszulassen. Die Atmosphäre war persönlich, wertschätzend und genau richtig, um wieder bei sich selbst anzukommen.“

„Ein großartiger Kursleiter – freundlich, sympathisch und mit einem Gespür dafür, was die Gruppe wirklich braucht. Die wichtigsten Impulse wurden klar, verständlich und gleichzeitig einfühlsam vermittelt. Viele hilfreiche Anregungen lassen sich direkt in den Alltag mitnehmen. Ich würde jederzeit wieder teilnehmen.“



Die Glücksschmiede

FÜR MEHR STÄRKE & ACHTSAMKEIT