

BLOSS KEIN STRESS! – WARUM WIR ES MIT DEM SÄBELZAHNTIGER LEICHTER HÄTTEN? – WORKSHOP MIT ERIC RÜCKGAUER

09. Oktober um 18:00 - 09. Oktober um 20:00 **Kosten: 33**

Legau 87764, Schwaben

Unser Alltag ist voller Reize, Erwartungen und Dauerbeschallung – manchmal fühlt es sich an, als jagte uns ein unsichtbarer Säbelzahn tiger. Doch anders als unsere Vorfahren fliehen wir heute nicht mehr – wir funktionieren. Bis Körper und Geist „Stopp“ rufen.

Stress verstehen – außen und innen:

In diesem Workshop lade ich dich ein, dem Phänomen Stress einmal anders zu begegnen: mit Neugier, Bewusstheit und einer Prise Humor.

Wir schauen gemeinsam darauf, wo Stress wirklich entsteht – im Außen durch Anforderungen und Druck, oder in uns selbst durch Gedanken, Perfektionismus und alte Muster.

Erkennen, erleben, verändern:

Du erfährst, wie sich Stress im Körper zeigt, und lernst, deine eigenen Stressfaktoren aktiv wahrzunehmen. Durch kleine Praxisübungen spürst du, wie dein System reagiert – und wie du wieder in Balance kommst.

Strategien für mehr Gelassenheit:

Wir entwickeln einfache, alltagstaugliche Strategien, um Stress gar nicht erst groß werden zu lassen.

Du bekommst Techniken an die Hand, die du im Beruf wie zu Hause leicht anwenden kannst – vom bewussten Atemmoment bis hin zu wirksamen Methoden der Stressregulation.

Schwerpunkte sind:

Bewusstwerdung von Stress, der von außen kommt und von innen entsteht

Aktives Erfahren von Stressfaktoren

Strategien zur Stressvermeidung

Übungen zur Stressreduktion für zu Hause und im beruflichen Alltag

Was du für dich mitnehmen kannst:

Mehr Klarheit über deine persönlichen Stressmuster
Praktische Werkzeuge für Ruhe und Fokus
Neue Energie und ein besseres Körpergefühl
Das gute Gefühl, wieder selbst am Steuer zu sein

Vielleicht wirst du entdecken:

Der „Säbelzähntiger“ ist gar kein Feind – sondern ein Signal, dein Leben bewusster zu gestalten.

Über Eric Rückgauer:

Unter dem Dach seiner CoachingStube vereint Eric Rückgauer fundierte und vielfältige Ausbildungen und Erfahrungen zu einem ganzheitlichen, eigenständigen Therapieansatz.

Gemäß seiner Maxime "Das Leben bewusst gestalten – vertrauensvoll Neues wagen" unterstützt er dich einfühlsam, in deinen Problemen die Chancen zu entdecken und zu ergreifen.

Die Lösung liegt oft näher, als du vermutest.

Mehr dazu: <https://www.coachingstube.de>

Wir behalten uns das Recht vor, das Event bis zu 48 Stunden vorher abzusagen aufgrund zu weniger Anmeldungen.

Wissen

Zusatzinformationen:

Anmeldepflichtig

Veranstaltungsort:

Rapunzel Welt
Rapunzelstraße 2
Legau 87764, 87764

Organisator:

Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG
<https://www.rapunzelwelt.de/de/veranstaltungen>