

Kursus i håndtering af dagligdagens stress

”Mini-kursus” – 2-3 timer, efter aftale. – ved Gabriella Nagy

Stress er alle vegne – med de krav som både omverdenen stiller til os og dem vi stiller til os selv. Når du mediterer opnår du en fredfyldt tilstand – og du lærer at skelne mellem, hvad der er væsentligt og uvæsentligt i såvel dit arbejds- som dit familie/fritidsliv. Dette giver dig mulighed for at sige til og fra.

Meditation er selve værktøjet, hvor du lærer forskellige meditations- og åndedræts teknikker, men produktet der tilbydes medarbejdere er: Ro, glæde, energi, afklaring, udvikling, sundhed og power.

Kurset er for alle ansatte, begyndere og øvede.

Sted: På virksomheden, eller et andet sted, efter aftale.

Medbring: Løst tøj og evt. hjemmesko. Liggeunderlag kan medbringes.

Materiale: Efter kurset får deltagerne en guidet meditations-cd samt relevant materiale om stresshåndtering.

Tidspunkt og antal deltagere: Efter aftale.

Pris: kr. 5000,- excl. Moms.

Desuden tilbydes:

- * Opfølgning af ”Mini-kursus” i virksomheden om håndtering af stress
- * Indretning af et ”anti-stressrum” på virksomheden efter specifikke ønsker
- * Foredrag om positivt livssyn og visualisering
- * Individuel undervisning, herunder meditation og åndedrætsøvelser
- * Find din indre kriger ”Warrior” kursus i personlig udvikling – baseret på indiansk visdom og meditation
- * Aktiv stresshåndtering – vandrekurser i Schweiz



Gabriella Nagy

Åbyskovvej 24 A

5881 Skårup, Sydfyn

Tlf.: 62 23 15 85

Mobil: 27 61 95 00

gabriella@nagy.dk

www.gabriellanagy.dk

”Jeg er uddannet Voksenpædagog i Organisation og uddannelsessociologi fra RUC.

Master i Sundhedspædagogik, læring og kompetenceudvikling fra DPU. Forfatter og uddannet som Universel healer.

Jeg har mere end 10 års erfaring med undervisning, kursus- og foredragsvirksomhed.”