



## Ausgangssituation

Tagungen und Seminare können anstrengend und ermüdend sein. Irgendwann ist die Luft raus, der Prozess stockt. Diese Erfahrung haben Sie vielleicht auch schon gemacht.

### So muss es aber nicht sein!

Mit aktiven Auflockerungseinheiten in Form von

(Kurz-) Entspannungstechniken und / oder (Nordic Walking) Bewegungseinheiten lösen Sie Anspannungen und Denkblockaden. Diese Pausen machen Sie wieder (geistig) beweglicher, steigern Ihre Kreativität und unterstützen somit den Arbeitsprozess.

### Erst so werden Ihre Tagungen und Seminare effektiv und erfolgreich!

## Die Ziele

- Seminare / Tagungen auflockern
- Denkblockaden lösen
- Prozesse in Gang bringen
- Steigerung der Kreativität
- Seminare / Tagungen effektiv und erfolgreich machen

## Das Programm auf einen Blick

- aktive Auflockerungseinheiten
- (Kurz-) Entspannungstechniken
- Nordic Walking
- Bewegung / Dehnung
- Überkreuzbewegungen (Aktivierung der rechten und linken Gehirnhälfte)
- uvm.

## Zur Person

Als Dipl. Betriebswirtin im Außendienst für ein deutsches Einzelhandelsunternehmen sowie als Personal Assistant in einer international tätigen Bank hat Heike Kunkel die Anforderungen, die Unternehmen an Ihre Mitarbeiter – und speziell an Ihre Führungskräfte – stellen genauso wie deren mögliche Auswirkungen kennengelernt.

Seit mehr als 7 Jahren liegen ihre Schwerpunkte als psychologische Beraterin und Coach in der Stresspräventions-Beratung und bei Trainings und Seminaren für effektives Zeit-, Selbst- und Teammanagement, Ziele setzen, Entspannung und Bewegung.