

# WORKSHOP

## Gesunde Lebensbalance – Persönliches Stressmanagement

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von der Globalisierung, dem demografischen sowie digitalen Wandel, der Zunahme an Dynamik, Komplexität und hoher Flexibilität. Um Stress vorzubeugen ist ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben unabdingbar. Bleibt Stress unbeachtet, dreht sich die Spirale und kann bis zu körperlicher und geistiger Krankheit führen. Lerne präventiv achtsam mit deinen eigenen Ressourcen umzugehen.

### Inhalt:

- Grundlagen der Stresstheorie
- Kennzeichen und Ursachen für Stresssituationen
- Persönliches Lebensrad
- Entspannungstechniken

### Lernziele:

In diesem praxis- und erlebnisorientierten Seminar wirst Du Deine vielseitigen Lebensrollen entdecken und Deine Energiequellen und -räuber bestimmen. Im Weiteren erarbeitest Du einen Aktionsplan für mehr Balance im Leben.

### Arbeitsmethoden:

Fachinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, Entspannungstechniken, Praxistransfer

### Zielgruppe:

Das Training richtet sich an alle, die sich spezifisches Wissen zum Thema Stress aneignen und den gesundheitsfördernden Umgang damit im Alltag anwenden möchten.

### Trainerinnen:

Manuela Rhyner: Zert. Stressmanagementberaterin IKP, Resilienzberaterin i.A., Ausbilderin mit eidg. FA, Zert. Coach OA, Mediatorin und Kommunikationstrainerin

Tanja Haubt: Erziehungs- und Literaturwissenschaftlerin M.A., Mediatorin, Entspannungspädagogin und Tanztherapeutin i.A.

**Seminardatum:** Freitag, 26.09.2025, 9 – 17.30 Uhr

**Seminarort:** Zürcher RehaZentren I Klinik Davos Clavadel, Klinikstrasse, 7272 Davos Clavadel

**Kosten:** CHF 270.--; inkl. Zwischenverpflegung und Semindokumentation  
(bei Anmeldung bis zum 31.07.25 wird ein Frühbucherrabatt von 10% gewährt)

**Besonderes:** Eigene Decke oder Entspannungsmatte mitbringen

**Anmeldung:** [info@manuelarhyner.ch](mailto:info@manuelarhyner.ch)

