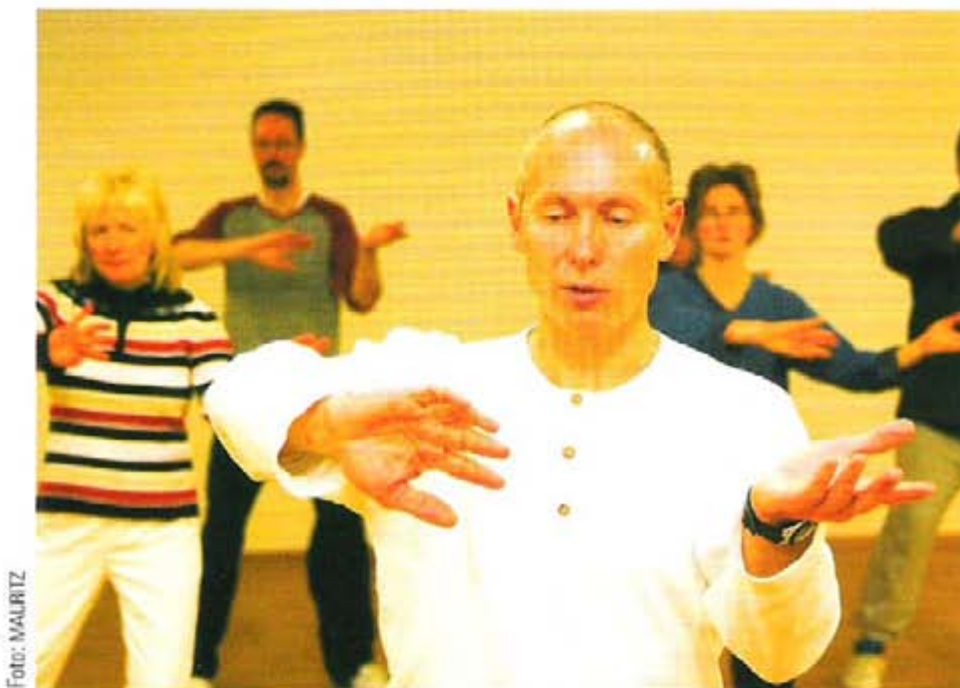


Das 1. faktor-Kompetenzseminar Stressmanagement war ein voller Erfolg

► Pure Entspannung



Das 1. faktor-Kompetenzseminar zum Thema „Stressmanagement“ Anfang Februar hat rund 20 Entscheider und den Autoren sehr entspannt. Eine Neuauflage des Seminars ist im Herbst geplant.

„Unsere heutige Herausforderung besteht darin, in einer von Stress geprägten Zeit, unseren inneren Zugang zu stärken und einen Ausgleich zu schaffen“, sagte Heilpraktikerin und Trainerin Andrea Fricke zu Beginn des 1. faktor-Kompetenzseminars „Stressmanagement“.

An zwei Samstagen Anfang Februar konnten insgesamt über 20 Entscheider mit hohem Stresslevel im Sanitätshaus o.r.t. verschiedene Methoden für Entspannung und Stressmanagement kennen lernen. Nach der kurzen theoretischen Einführung von Andrea Fricke lag der Fokus des Kurses auf einem intensiven Praxisteil. Die Teilnehmer konnten sich einen Einblick in verschiedene Bereiche verschaffen: Tiefenentspannung durch Hypnose mit Jan von Berg, Tai Chi mit

Andreas Haberlach (siehe Foto), eine Einführung in das Trainingssystem Bodytransformer mit Steffen Baumbach, Akupunktur, TCM und Klangschalenthérapie mit Katharina Marczinski, bewusstes Sitzen, Laufen und Stehen mit Armin Asselmeyer und Martina Werger vom Sanitätshaus o.r.t. sowie Kinesiologie mit Andrea Fricke.

Zur Stärkung zwischendurch gab es Obst von Naturkost Elkershausen und Verpflegung vom Gourmet- und Partyservice Böning-Schaumberg. Zum Abschluss des entspannten Tages nahm jeder Teilnehmer ein kleines Geschenkpaket mit nach Hause – u. a. die Wellness-Line von Börner-Eisenacher. „Aufgrund des Erfolgs planen wir im Herbst erneut ein Stressmanagement-Seminar“, sagt Organisator Sebastian Mauritz.

Der Autor nahm übrigens selbst am Seminar teil und fühlte sich sehr entspannt. Besonders die Einführung in Thai Chi mit Andreas Haberlach hatte es ihm angetan – der Besuch eines Anfängerkurses ist fest geplant.