



PRÄVENTIONSKURS STRESSMANAGEMENT

Was erwartet Sie?

- Kleiner Auszug aus der Theorie von Stress und wie er sich körperlich, psychisch und emotional äußert.
- Individuelles Stressempfinden verändern und die negativen Folgen für Körper, Geist und Seele abmildern.
- Durch bewusste Körperwahrnehmung ein Gespür für die Signale des Körpers entwickeln und erste Schritte zur Selbstregulation erlernen.
- Durch gezielte Übungen das Nervensystem beruhigen für mehr Ruhe, Entspannung, Entschleunigung, innere Stabilität und Leichtigkeit.
- Mit effektiven Körpertechniken und alltagstauglichen Tools raus aus dem Stress und rein in die Entspannung.

Ein Kurs voller Entspannung, vielen praktischen Übungen und neuen Impulsen, die man sofort nutzen und dauerhaft in den Alltag integrieren kann.

**Ich bin Mitglied im Berufsverband
Natürlich Gesund e.V.**



GESUNDHEITSINSEL n.e.V. Ursel Hipeli



*Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheiten
brauchen.*

Sebastian Kneipp

KONTAKT

Frühlingstr. 16
82178 Puchheim

E kontakt@gesundheitsinsel-hipeli.de
W www.gesundheitsinsel-hipeli.de
M 0151 61476480



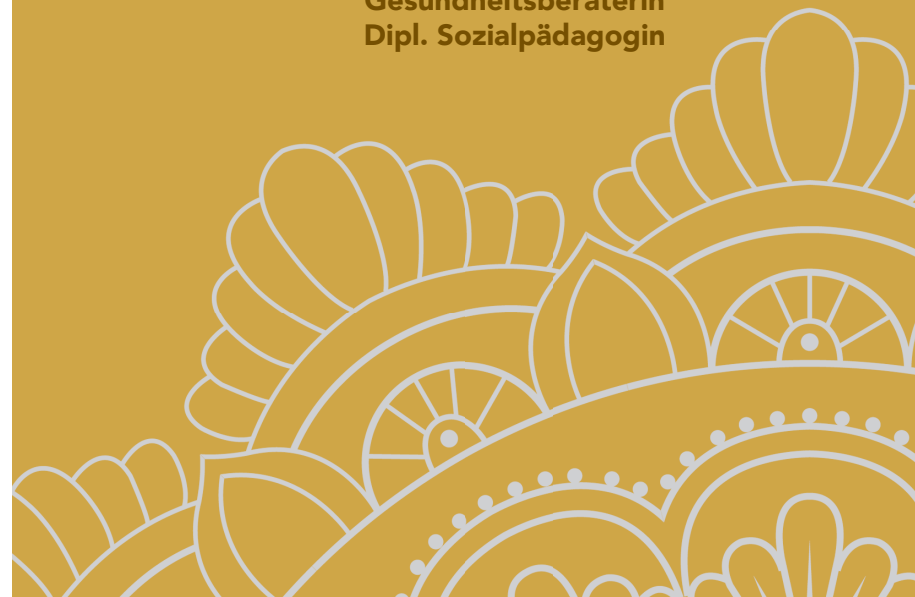
GESUNDHEITSINSEL n.e.V. Ursel Hipeli



Präventionskurse

bezuschusst von der gesetzlichen
Krankenkasse (GKV) oder im
Rahmen von betrieblichem
Gesundheitsmanagement (BGM)

Ursel Hipeli
Zertifizierte Präventionstrainerin
Gesundheitsberaterin
Dipl. Sozialpädagogin





► FÜR PRIVATPERSONEN

PRÄVENTIONSKURS STRESSMANAGEMENT:

Sie möchten präventiv etwas für Ihre Gesundheit tun und das idealerweise sogar noch bezuschusst von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse?

Sie möchten mehr Entspannung, Ruhe und Erholung in Ihren Alltag bringen?

Sie möchten mehr spürbares Wohlbefinden erlangen?

Sie möchten für all das eine fundierte und zugleich achtsame Anleitung erhalten?

Dann lade ich Sie zu meinem zertifizierten Präventionskurs ein.

MÖGLICHE VORTEILE DURCH DEN KURS:

- Durch bewusste Körperwahrnehmung frühzeitiges Erkennen von Stress
- Gezielte Maßnahmen zur Selbstregulation
- Mehr Entspannung, innere Ruhe und Wohlbefinden
- Emotionale Stabilität und wieder ins Gleichgewicht kommen
- Nachhaltige Integration in den Alltag

Genaue Informationen zu den Kurs-Inhalten und Daten/Terminen als auch Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme und Anmeldung auf meiner Homepage:

**[www.gesundheitsinsel-hipeli.de/
praeventionskurse/](http://www.gesundheitsinsel-hipeli.de/praeventionskurse/)**

Die Kosten für den Kurs können bis zu 100 % von der Krankenkasse (GKV) erstattet werden, da ZPP-zertifiziert. Bitte vorab bei der Krankenkasse abklären.



► FÜR ARBEITGEBER IM RAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUND- HEITSMANAGEMENTS

Stressprävention im Unternehmen

Psychische Belastungen und Stress gehören zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten und Leistungsabfall.

Mit einem zertifizierten Präventionskurs unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei, ihre Resilienz zu stärken, Stress frühzeitig zu regulieren und langfristig gesund zu bleiben.

MÖGLICHE VORTEILE DURCH DEN KURS:

- Reduktion stressbedingter Fehlzeiten
- Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Stärkung der Eigenverantwortung und Mitarbeiterzufriedenheit

Mit einem zertifiziertem Stresspräventionskurs investieren Sie gezielt in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden – effizient und nachhaltig. Gerne unterstütze ich Sie bei der Integration in Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement.

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch oder fordern Sie ein individuelles Angebot an.

Genaue Informationen zu den Kursen und Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme auf meiner Homepage:

**[www.gesundheitsinsel-hipeli.de/
praeventionskurse/](http://www.gesundheitsinsel-hipeli.de/praeventionskurse/)**