



NOV
8
2024

Impulstag

emotionale & mentale Gesundheit

beweglich stark entspannt

Einladung

Komm zum Impulstag - erlebe unser vielfältiges Angebot!

Das gemeinsame ZIEL unserer Arbeit ist, dass du dich **noch beweglicher, stärker und entspannter** fühlst!

Im Projekt **EMOMENTAL** vermittelt wir **emotionale und mentale Gesundheitsimpulse**.

Anmeldung erbeten!

Daniela Gwiggner B. A.

☎ +43 664 3528042

✉ dani@marketingtanten.at

Mag.a Petra Eder-Kühr

☎ +43 650 4303686

✉ petra@marketingtanten.at

Gemeinsam sind wir **TEAM EMOMENTAL** und als selbstständige Unternehmerinnen im Netzwerk



marketing
TANTEN

mehr zu Team EMOMENTAL



PROGRAMM

08.00 Uhr

Welcome

08:30 – 08:55

Finde deinen Yogastil

09:00 – 09:25

Überblicke den Coachingschmelzer

09:30 – 09:55

“Stressprävention”– Neuromental Kurzworkshop

10:30 – 10:55

Emotional Stress Release

11:00 – 11:25

Kraft der Atmung & Impulse zur Achtsamkeit

11:30 – 11:55

Teaser Systemische Aufstellungsarbeit

12:00 – 14:00

Mittag: Regionale Köstlichkeiten von



14:00 – 14:25

Die Ausbildungsvielfalt
Kinesiologie, Meditation, Atemtechniken, YESolution

14:30 – 14:55

Gehirnjogging & -profil

15:00 – 16:20

Erlebe Körperarbeit
Reiki, Kinesiologie, Zentrierung, Klangschalenmassage

16:30 – 16:55

Sound of Healing

17.00 – 19.00

Meet & Greet

KURZBESCHREIBUNG - deine Impulse am 8.11.24

Finde deinen Yogastil

In dieser Einheit geht es darum, Einblick in diverse Yoga Stile zu bekommen.

Überblicke den Coachingschungel

Was ist Coaching eigentlich? Wie unterscheidet es sich zu Therapie und Supervision und wofür brauche ich einen Coach?

„Stressprävention“- Workshop Neuromentaltraing

Neuromentaltraining + Resilienztraining = Stress- & Burnoutprävention.
Das Geheimnis starker und erfolgreicher Menschen ist ihre psychische Widerstandskraft und ihre mentale Stärke.

Emotional Stress Release

Kleine unauffällige Waffen und starkes Arsenal gegen emotionalen Stress.

Kraft der Atmung & Impulse für Achtsamkeit

Eine ruhige, kraftvolle Atmung ist ein wirksames Tool, um den hektischen Alltag zu bewältigen. Erlerne wirksame Techniken, um diese Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Teaser zur Systemische Aufstellungsarbeit -

Erlebe Elemente dieser faszinierenden Arbeitsweise und spüre selbst den Unterschied.

Die Ausbildungsvielfalt

Kinesiologie, Meditation, Atemtechniken, YESolution®-Trainer:in
Gerne informieren wir dich über alle Möglichkeiten und Termine.

Gehirnjogging & Gehirnprofil

Der Allrounder unter den kinesiologischen Methoden gepaart mit einer Bestimmung des eigenen Stressverarbeitungstypus inklusive interessanten Zugängen zur Verarbeitung deiner Sinneseindrücke.

Erlebe Körperarbeit (Kinesiologie, Klangschalenmassage, Reiki, Zentrierung)

Du wolltest diese Anwendungen immer schonmal ausprobieren? Erlebe die Körperarbeit hautnah, um deine Energie in Balance zu bringen

Sound of Healing

Tauche ein in das entspannenden Klangbad aus Klangschalen, Koshis und Gongs, um in einen angenehmen Entspannungszustand zu sinken.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Wir bringen emotionale und mentale Gesundheitsimpulse in Unternehmen und schnüren passende Packages für Führungskräfte und Mitarbeiter.

Um unser B2B Konzept vorzustellen und den Bedarf des Betriebes zu erfassen, nehmen wir uns persönlich für ein erstes unverbindliches Gespräch Zeit.

Bitte kontaktiere uns bei Interesse!

Daniela Gwiggner & Petra Eder-Kühr

www.eichenweg33.at/team/emomental



Herzlichen Dank unseren Sponsoren!



Der führende Versicherungsmakler in Kitzbühel

Horst Preininger

preininger@kitz-insurance.at

Tel. +43 676/83801220

marketing
TANTEN

**UNSERE
KISTE***



Eichenweg 33

Kitzbühels Workspace für Gesundheit,
Persönlichkeit und Erfolg