Freitag 14.00-14.30 Uhr
Samstag 13.30-14.00 Uhr

Körperliche Ent-Spannung: Stressbewältigung, Sicherheit und Inspiration in bewegten Zeiten

Hohe Komplexität, Informationsdichte, Unsicherheit, Stress und Druck - sind nicht nur bei Verhandlungen im interkulturellem Management oder während des Kulturschocks bei Auslandsentsendungen zu bewältigen sondern auch im Alltag, ja hier während des Forums. Bioenergetik hilft die Bodenhaftung wieder zu erlangen, das Zusammenspiel von Körpererleben und Fühlen, Körperausdruck und Handeln zu begreifen. Es entsteht waches Bewusstsein, lebendige Gefühle und gesundes Denken.

Gesa Krämer, Culture Coaching & Training
Gesa Krämer ist Fachbuchautorin und Körperpsychotherapeutin. Viersprachig begleitet sie als selbständige Trainerin Prozesse im Interkulturellen Management und Vertrieb und unterstützt als Coach Führungskräfte, Expatriates und Familien weltweit.

www.culture-coaching-training.de
www.arbeitenimausland.org
www.musik-im-business.de

So stehe ich, wenn ich deprimiert bin
Wenn Du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung anzunehmen...
Wenn du also etwas von Deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst Du sooo dastehen.....
Das Verkehrteste, was Du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem , Kopf dazustehen, weil Du dich dann sofort besser fühlst