

Me-Time – ein Date mit dir selbst

Beschreibung

Me-Time bedeutet, bewusst Abstand vom Alltagsstress zu gewinnen und sich wieder mit den eigenen Bedürfnissen zu verbinden. Doch im hektischen Arbeits- und Lebensalltag schalten viele Menschen in den Automatikmodus und funktionieren nur noch. Pausen, Erholung und innere Ruhe geraten in den Hintergrund – Hinweise von Körper und Seele werden häufig ignoriert.

Dieser Workshop lädt dazu ein, Me-Time als wertvollen Bestandteil der eigenen Gesundheit wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen, warum bewusste Auszeiten essenziell sind, wie Stress im Körper wirkt und wie sich kleine, realistische Me-Time-Momente in den Alltag integrieren lassen. Ein kurzer Entspannungsimpuls rundet den Workshop ab.

Inhalte

- Abschalten – wie unser autonomes Nervensystem Entspannung ermöglicht
- Ganzheitliche Stressbewältigung: Körper, Geist & Umfeld
- Me-Time: Bedeutung, Wirkung & positive Effekte
- Selbstreflexion: Wann hatte ich zuletzt echte Me-Time?
- So gelingt das „Date mit dir selbst“ – praktische Ideen & Inspiration
- Zeit als wertvolle Ressource bewusst nutzen
- Me-Time nachhaltig in den Alltag integrieren
- Schnuppereinheit einer Entspannungsmethode

Methodik

- Kurze, verständliche Impulse
- Selbstreflexion & Austausch
- Ideen und Mini-Tools für alltagstaugliche Me-Time
- Geführte kurze Entspannungssequenz

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!