

## Körper & Kopf in Balance

NLP – bedeutet "neurolinguistisches programmieren" und umfasst eine Sammlung von Trainingsmethoden zur Entwicklung des eigenen Potentials und zur Stärkung der Kommunikation mit sich selbst und anderen.

Im Bereich Gesundheit orientiere ich mich an der Balance zwischen "Kopf" und "Körper" und kann Ihnen hier positive Impulse zur Verbesserung und dem Erhalt der Gesundheit geben.

Themen wie Beweglichkeit, Ernährung, Umgang mit der Zeit, Stress und Entspannung werden im Seminar praxisorientiert aufgegriffen.

Mit Übungen, Tipps, Checklisten, u.a. werden neue Einsichten gewonnen und im Alltag umgesetzt.

## Seminarthemen

- Stress lass nach - auf der Suche nach den inneren Antreibern
- Coach dich selbst  
sonst coacht dich keiner
- Burnout Prävention
- Zeit - und Stressmanagement

**B!K Allensbach**  
www.doriswimmer.de



## Die Schildkröte kann mehr von ihren Reisen erzählen als der Hase

Hallo, ich bin Doris Wimmer, wohne und arbeite in Allensbach am Bodensee und komme gerne für ein Seminar zu Ihnen in Ihre Firma.

### Qualifikation:

Studium BWL, Dipl.-Kaufrau (FH),  
Lehrtrainerin in NLP, (DVNLP e.V.)  
Burnout-Präventionsberaterin  
Coach

Sie erreichen mich gut über Email:  
kontakt@doriswimmer.de  
oder 00 49 (0)75 33 94 90 23  
oder in der Hochstraße 13A,  
78476 Allensbach

Ich erstelle Ihnen gerne ein  
individuelles Angebot - bleiben  
Sie in Kontakt -

Seminare zum betrieblichen  
Gesundheitsmanagement  
und zur Burnout- Prävention



Angebote für Seminare und Workshops  
im Rahmen des betrieblichen  
Gesundheitsmanagements finden Sie im  
Innenteil dieser Broschüre.

Die Seminare haben einen Zeitumfang  
von 4 - 6 Stunden, richten sich immer an  
eine kleine Gruppe und können daher  
problemlos an einem Vor- oder  
Nachmittag in Ihrer Firma stattfinden.

Als Teamangebot oder offen für alle  
MitarbeiterInnen biete ich Ihnen auf  
jeden Fall eine gute Investition in die  
Zufriedenheit und Gesundheit Ihrer  
MitarbeiterInnen.

www.doriswimmer.de