

Stärken Sie Ihre Gesundheit & Ihre Lebensqualität

durch Stressmanagement, Entspannung
& kreatives Leistungsverhalten

mit dem effektiven
wingwave-Training



wingwave[®]

AKTIVE BALANCE – MITTEN IM LEBEN!

Acht achtsame wingwave-Einheiten

Alle Themen bringen Gelassenheit, Stabilität und Kreativität in Ihr Tagesgeschehen und führen so zur wirkungsvollen „Stress-Impfung“. Dies sind die wingwave-Trainingsthemen:



Trainingsablauf und Gruppengröße

Jede Einheit wird in 90 Minuten in einer Gruppe von maximal 15 Personen eingeübt. Nehmen mehr Personen teil, arbeitet der Trainer mit Assistenten, die im wingwave-Coaching ausgebildet sind.

Entweder findet das Training in mehreren Gruppentreffen oder als zweitägige Kompaktveranstaltung statt. Auf Anfrage – beispielsweise durch Firmen – sind auch Trainings der einzelnen acht Bausteine möglich.