

Seminartitel: **Klopfakupressur für den Alltag** Stress abbauen & positive Gefühle stärken



Beschreibung:

Mentale Gesundheit beginnt mit Selbstwirksamkeit. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Mitarbeitende eine einfache, wirkungsvolle Methode kennen, um alltäglichen Stress zu regulieren und emotionale Überforderung direkt anzugehen: die Klopfakupressur.

Diese Technik, inspiriert von der Traditionellen Chinesischen Medizin, nutzt sanftes Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte - und wirkt überraschend schnell. Gerade im beruflichen Alltag - zwischen Deadlines, Druck und Daueranspannung - kann sie helfen, wieder klarer zu denken, ruhiger zu reagieren und emotionale Balance zu finden.

Ideal für Teams im Homeoffice, hybride Strukturen oder dezentrale Unternehmensbereiche: Das Seminar funktioniert komplett online, ist praxisnah und sofort umsetzbar.

Ziele & Nutzen:

- Stress- & Belastungssymptome frühzeitig erkennen
- Ein einfaches Tool zur mentalen Selbsthilfe lernen
- Emotionale Überforderung, Ängste und Drucksituationen gezielt abbauen
- Positive Emotionen stärken und innere Ruhe kultivieren
- Mental klarer und präsenter in den Arbeitsalltag zurückfinden
- Als Team ins Gespräch kommen - mit einem Impuls, der verbindet

Ablauf & Details:

- Online-Seminar per Zoom (2 Stunden)
- Interaktiver Input & praktische Anleitung zur Technik
- Anwendung auf eigene Situationen - mit achtsamer Begleitung
- Handout & Nachbereitungsmaterial digital verfügbar
- Optional: WhatsApp-Gruppe zur freiwilligen Vertiefung & Rückfragen

Was das Seminar auszeichnet:

Klopfakupressur ist sofort wirksam, leicht erlernbar - und bleibt. Viele Teilnehmende nutzen die Technik danach täglich: zur Beruhigung, zur Zentrierung, als Kraftquelle im Alltag. Ein niedrighschwelliger, achtsamer Einstieg in mentale Selbstfürsorge, professionell begleitet, nahbar und mit positiver Wirkung für das gesamte Team.

Zielgruppe:

Mitarbeitende & Führungskräfte, Ideal für verteilte Teams, hybride Arbeitsmodelle

Teilnehmerzahl:

2-10 Personen

Online per Zoom:

Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Anfragen & Kontakt:

Florian Heigl
& Sonja Weissensteiner
info@intuitive-seminare.de
Tel.: 0179 457 08 99