

# Resilienz- und Faszientraining.

**Werden Sie aktiv gegen Stress und Belastung: Dieser Resilienz Kurs mit Training für die Faszien ist der erste Schritt!**

 Seminar

 3 Termine verfügbar

 Teilnahmebescheinigung

 Präsenz

 12 Unterrichtseinheiten

Seminarnummer: 36025 | Herstellernummer:

Stand: 03.12.2020. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter <https://akademie.tuv.com/s/36025>

Die Belastung für Arbeitnehmer nimmt in der modernen Arbeitswelt immer weiter zu. Resilienz (lat.: psychische Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, mit Belastungen und Krisen umzugehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienz ist lernbar und lässt sich lebenslang weiter ausbauen! Die ersten Schritte dazu gehen Sie in diesem Seminar.

## Nutzen

- Sie lernen anhand neuer Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmuster, kombiniert mit Faszientraining, "verklebte" Muster wieder in einen elastischen Zustand zu bringen und aktivieren frische Lebensenergie.
- Sie erkennen Möglichkeiten, um in schwierigen, angespannten Phasen schnell wieder handlungsfähig zu werden, erarbeiten individuelle Lösungsansätze und Perspektiven für die Zukunft.
- Sie erreichen ein, auf lange Sicht ausbalanciertes Berufs- und Privatleben, von dem Sie und Ihr Unternehmen unmittelbar profitieren.

## Zielgruppe

Dieses Resilienz Seminar richtet sich an alle, die sich mehr natürliche Widerstandskraft in Belastungssituationen wünschen.

## Inhalte des Seminars

- Von Steh-auf-Menschen und Bambus-Qualitäten
- Alte Muster - neue Muster
- Die sieben Säulen der Resilienz

- Auftanken und gesunde Distanz gewinnen
- Statt den inneren Druck zu erhöhen: Lösungsvarianten im Visier
- Typische Widersacher gegen Resilienz identifizieren
- Faszien und ihre Bedeutung für Körper und Wohlbefinden
- Mit einfachen Übungen viel erreichen: Faszien-Übungen für den Arbeitsalltag

## Wichtige Hinweise

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

## Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter <https://akademie.tuv.com/s/36025> und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer/innen.

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

# Bestellformular Seite 1/3

HIERMIT MELDE ICH MICH VERBINDLICH ZU FOLGENDEM SEMINAR AN:

## Resilienz- und Faszientraining.

Seminarnummer: 36025 | Herstellernummer:

Bitte wählen Sie einen Termin, den Sie buchen möchten:

- 01.07.2021 (Do) - 02.07.2021 (Fr)**, Köln | Veranstaltungsnummer: K950S36025N2186886  
425,00 € (Nettopreis, zzgl. MwSt.) 505,75 € (Bruttopreis, inkl. MwSt.)
- 16.09.2021 (Do) - 17.09.2021 (Fr)**, Köln | Veranstaltungsnummer: K950S36025N2186887  
425,00 € (Nettopreis, zzgl. MwSt.) 505,75 € (Bruttopreis, inkl. MwSt.)
- 11.11.2021 (Do) - 12.11.2021 (Fr)**, Köln | Veranstaltungsnummer: K950S36025N2186888  
425,00 € (Nettopreis, zzgl. MwSt.) 505,75 € (Bruttopreis, inkl. MwSt.)

Alle weiteren Informationen zu den Terminen finden Sie unter <https://akademie.tuv.com/s/36025>

Bitte senden Sie uns **alle Seiten** des Formulars via Fax oder E-Mail zu, um das oben genannte Seminar zu bestellen.

**E-Mail:**  
[servicecenter@de.tuv.com](mailto:servicecenter@de.tuv.com)

**Tel.:** 0800 135 355 77

**Fax:** 0800 8484044

Bitte tragen Sie Ihre Bestelldaten auf der nächsten Seite ein.

# Bestellformular Seite 2/3

- Ich bestelle als Verbraucher (Privatkunde)
- Ich bestelle als Unternehmen / Behörde (Geschäftskunde)

## Rechnungsanschrift

Wir nutzen diese Daten für die Bestellbestätigung und Rechnungsstellung.

Firma oder Behördenbezeichnung:

Abteilung (optional):

---

---

Straße und Hausnummer:

PLZ:

Ort:

---

---

Ihre interne Bestellnummer:

Ihre Umsatzsteuer ID (optional):

Sie können hier eine von Ihren Unternehmen festgelegte interne Bestellnummer (SAP-Nummer etc.) eintragen. Wir werden diese Nummer auf der Rechnung angeben.

---

## Ihre Kontaktdaten

Wir nutzen diese Daten für die Bestellbestätigung und Rechnungsstellung.

Anrede:

Vorname:

Nachname:

---

---

---

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer (optional):

---

---

Geburtsdatum (optional):

Geburtsort (optional):

---

---

# Bestellformular Seite 3/3

## Teilnehmerinformationen

Ich werde selbst am Seminar teilnehmen (Kontaktdaten, wie oben angegeben)

Es soll folgende Person am Seminar teilnehmen:

Nur ausfüllen, wenn Sie nicht selbst teilnehmen, sondern eine andere Person.

Anrede:

Vorname:

Nachname:

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse:

Telefonnummer (optional):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum (optional):

Geburtsort (optional):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Zahlungsart:** Rechnung

Für Verbraucher gilt die Widerrufsbelehrung, die Sie unter den anhängenden AGB finden.

Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters (<https://akademie.tuv.com/agb/>) erkenne ich hiermit an.

Ort, Datum

Unterschrift

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bitte senden Sie uns **alle Seiten** des Formulars via Fax oder E-Mail zu, um das oben genannte Seminar zu bestellen.

**E-Mail:**  
[servicecenter@de.tuv.com](mailto:servicecenter@de.tuv.com)

**Tel.:** 0800 135 355 77

**Fax:** 0800 8484044