

Techniken für Entspannung und Stressabbau



Coaching & Training Dörr
Coaching-Training-Supervision

- Erste-Hilfe-Kit -



Bewusste Auszeit
für Selbstreflexion

Gelassenheit
trainieren

Klopftechniken

Atemtechniken

Angeleitete
Entspannung in
Gruppen/Kursen

Ausgleich suchen

Dehnungs-
übungen

Körper(-teile)
bewusst an-
und entspannen

(Ausdauer-)Sport

Rituale in den
Alltag integrieren

Ein persönliches
Mantra suchen

Eine Minuten
grinsen 😊

Aufmerksamkeit
fokussieren
lernen

Erlebnisreise in
Gedanken

Bewegung in
den Alltag
integrieren

Achtsamkeit
trainieren