

# SELFCARE

RESILIENZ IN PANDEMISCHEN ZEITEN



SEMINARANGEBOTE

## Für die Zielgruppe

Menschen, die sich um ihre psychische Gesundheit kümmern wollen

- Entspannung im Alltag
- Umgang mit psychosomatischen Beschwerden
- Schulung der Selbstwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- Motivations- und Antriebsförderung
- SelfCare bewusst umsetzen und leben

## Ihre Erfolge

Herausforderungen im Alltag besser bewältigen können

- Einen Zustand der Entspannung in wenigen Minuten selbst herstellen können
- Ausbau Ihrer geistig-mentaler Fähigkeiten
- Förderung Ihrer psychischen Gesundheit
- Mehr Selbstsicherheit und innere Stabilität
- Gesundheitsprävention und Stressbewältigung

## Mein Angebot

individuell und persönlich

- Im Rahmen meiner Kurse und Beratungstätigkeit biete ich Ihnen meine Expertise als Sozialpädagogin und Entspannungstrainerin
- Individuelle Beratung und Einzelcoachings
- Erlernen von wirksamen Entspannungstechniken in den Kursen Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Stressmanagement
- Ihre Priorität: SelfCare
- Endlich wieder Lächeln :)

individuelles  
Angebot

**Seminarangebot in Präsenz-/Online oder Hybridformat**



ELISA  
WELLNER

 0152-08880448

 selfcare.wellner@posteo.de

 www.elisa-wellner.jimdosite.com

## PROFESSION

2020 Entspannungstrainerin

### Soziale Arbeit (M.A.)

2018 Master HTWK Leipzig

2015 Bachelor HS Merseburg

20 Jahre Kampfkunsterfahrung

## FÄHIGKEITEN

- Coaching und Beratung
- Motivationstraining
- Stressbewältigung
- systemische Beratung
- Selbstverteidigung & mentales Training
- Yoga, Meditation
- PMR, AT (Entspannungstechnik)
- Kursleitung und Trainerin
- Konzeption und Moderation
- Tanz und Bewegung
- Selbstbewusstsein und Konfliktmanagement
- Achtsamkeitstraining