

FOREDRAG: STRESSHÅNDTERING I PRAKSIS

De bedste og mest enkle værktøjer til stresshåndtering, går gennem træning af det "bevidste åndedræt" og opøvelse af koncentration. Det er min klare erfaring efter at have brugt disse værktøjer til at komme tilbage til et liv i balance – efter år med stress og mistrivsel.

Bliv klogere på, hvordan du fungerer bedst

Mit foredrag handler om vores fantastiske hjerne og krop – og sammenhængen mellem åndedræt og velvære, bevidsthed og livsglæde.

Med et videnskabeligt udgangspunkt bestræber jeg mig på at gøre metoderne både forståelige og brugbare. Jeg introducerer også nogle simple øvelser, så du selv kan mærke, hvordan det virker.



Der vil også være tid til spørgsmål.

JAMES ER UDDANNET INGENIØR, MEN LEVER I DAG AF AT TILBYDE PRIVATE OG FIRMAER STRESSHÅNDTERINGS STRATEGIER.

KONTAKT
MOBIL 42531104
MAIL JAMES@JAMESHUNT.DK
WEB JAMESHUNT.DK