



YVONNE BRAUN

erlebte und beWEGTte Resilienz

BWL MEETS MINDFULNESS. BODY. EMOTION. HEALTH

PERSÖNLICHES PROFIL

als **BWLerin** kenne ich die Sichtweisen des Arbeitgebers und der Arbeitenden

als **Trainerin für Natur Resilienz** (zert.) schaue ich auf das Abstandgewinnen vom Alltag und wie das Draußensein und Übertragen von Naturgesetzen den Entwicklungsprozess unterstützen kann

als von den Krankenkassen anerkannte **Yogalehrerin** verbinde ich Körper, Geist & Seele, schaue auf die Geistes-Haltung und wie diese zu mehr Selbstregulation und Gelassenheit im Arbeitsalltag führen kann. Dabei kann ich ebenso auf meine zertifizierte Weiterbildung als **Trainerin für Achtsamkeit im Wald** zurückgreifen

als **Health & Hormon Coach** (zert.) schaue ich auf die Faktoren zur Herstellung von Gesundheit und wie ein gesunder Lebensstil auch im stressigen Joballtag Platz finden kann. Insbesondere, wie sich hormonelle Veränderungen gerade bei Frauen auf Körper, Geist & Seele auswirken

als **emTrace® Coach** (zert.) schaue ich auf die ressourcenvolle Arbeit um Stress-Spuren zu minimieren. Potentiale auszubauen und Veränderungen zu begleiten.

Als berufstätige Mama und Frau schaue ich auf die Faktoren, die trotz unterschiedlicher Bedürfnisse eine gesunde Vereinbarkeit von Job- und Privatleben sicherstellen können

KONTAKTINFOS

Telefon: 0152-542 12 869

E-Mail: yvonne@wood-yoga.de

Philipp-Schmunck-Str. 8

64732 Bad König

www.wood-yoga.de

Wahrnehmen. Erleben. Gestalten

Die psychische wie physische Gesundheit im Privaten- und Arbeitskontext ist mir ein großes Anliegen. Es ist an der Zeit, dass wir uns nicht nur von Wochenende zu Wochenende hangeln, sondern auch im Job-Alltag gut für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sorgen - das Ruder in die Hand nehmen und den eigenen WEG finden.

Das Herzstück all meiner Arbeit ist die Vision einer Gesellschaft, die das körperliche und emotionale Wohlbefinden im Alltag, Job und Schule entwickelt, so dass wir alle aufblühen und in unser Strahlen kommen. Ich zeige praktikable WEGe auf. Da ich vom positiven Effekt der Natur auf den Entwicklungsprozess kenne, verbinde ich den WEG gerne in im naturnahen Raum

FÜR PRIVATPERSONEN

Ein Blick von außen kann helfen. Durch schrittweises Sortieren werden unbewusste Muster bewusst und Veränderung wird nachhaltig. Wir finden ein Gleichgewicht von Leistung und Gesundheit durch passgenaue Strategien für den Joballtag z.B. in diesen Bereichen:

- Energiemanagement, Selbstregulation, Achtsamkeit
- Stressprävention und Resilienz
- Herausforderungen im Job und ihre Bewältigung
- Gesunde Lebensführung im stressigen Joballtag
- Selbstführung
- Mindful Leadership... u.v.m.
- Yogakurse, Auszeit-Wochenenden, Kompaktangebote

FÜR TEAMS

Oft bleibt im trubeligen Joballtag kaum Zeit, sich um Stress-Management, Resilienz und Selbst -Führung zu widmen, die die Performance steigern. Mit ein wenig Abstand kann neue Kreativität entstehen. Meist lassen sich so ungeahnte Lösungsansätze finden. Themen für Inhouse und externe Schulungen im naturnahen Raum können sein:

- Druck rausnehmen und Strategien erlernen, die im vollen Teamalltag den Stress reduzieren - "erwecke Deine Superkräfte"
- Herausforderungen z.B. durch die virtuelle Arbeit gesund bewältigen
- Gemeinsam neue Erfahrungen machen, Spaß erleben und Zusammenhalt stärken... u.v.m
- 1 oder 2 Tagesworkshop, Kurse, Hormonlotsinnen-Ausbildung