



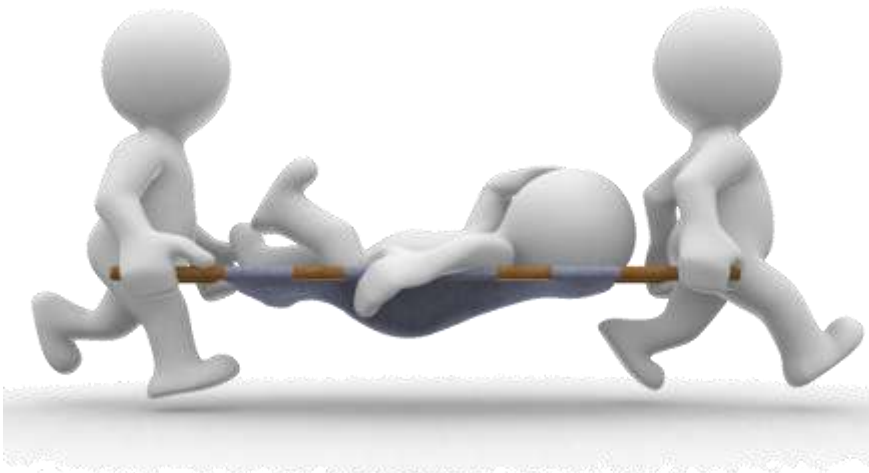
„Stress lass nach!“

PULVER
TRAINING
Kommunikation & Menschlichkeit



Wie soll's denn sein?

So ... ?



Oder lieber so...!

Stress ...



Zeit ...



Am Ende: Burn-Out



Ca. 9 Mio. in Deutschland

**Volkswirtschaftlicher Schaden
lt. Krankenkassen:
2009: 6,3 Mrd.**



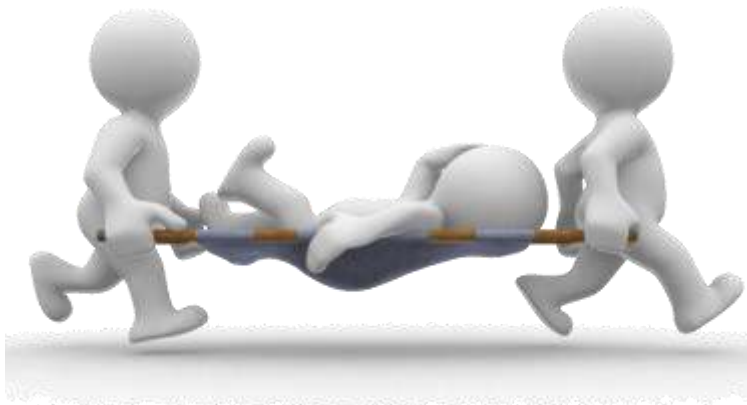
Ca. 1 Mio. Schaden bei
einem Mitarbeiter



3 Mrd. Behandlung

3,3 Mrd. Produktionsausfall

... und der Mensch:



... unbezahlbar



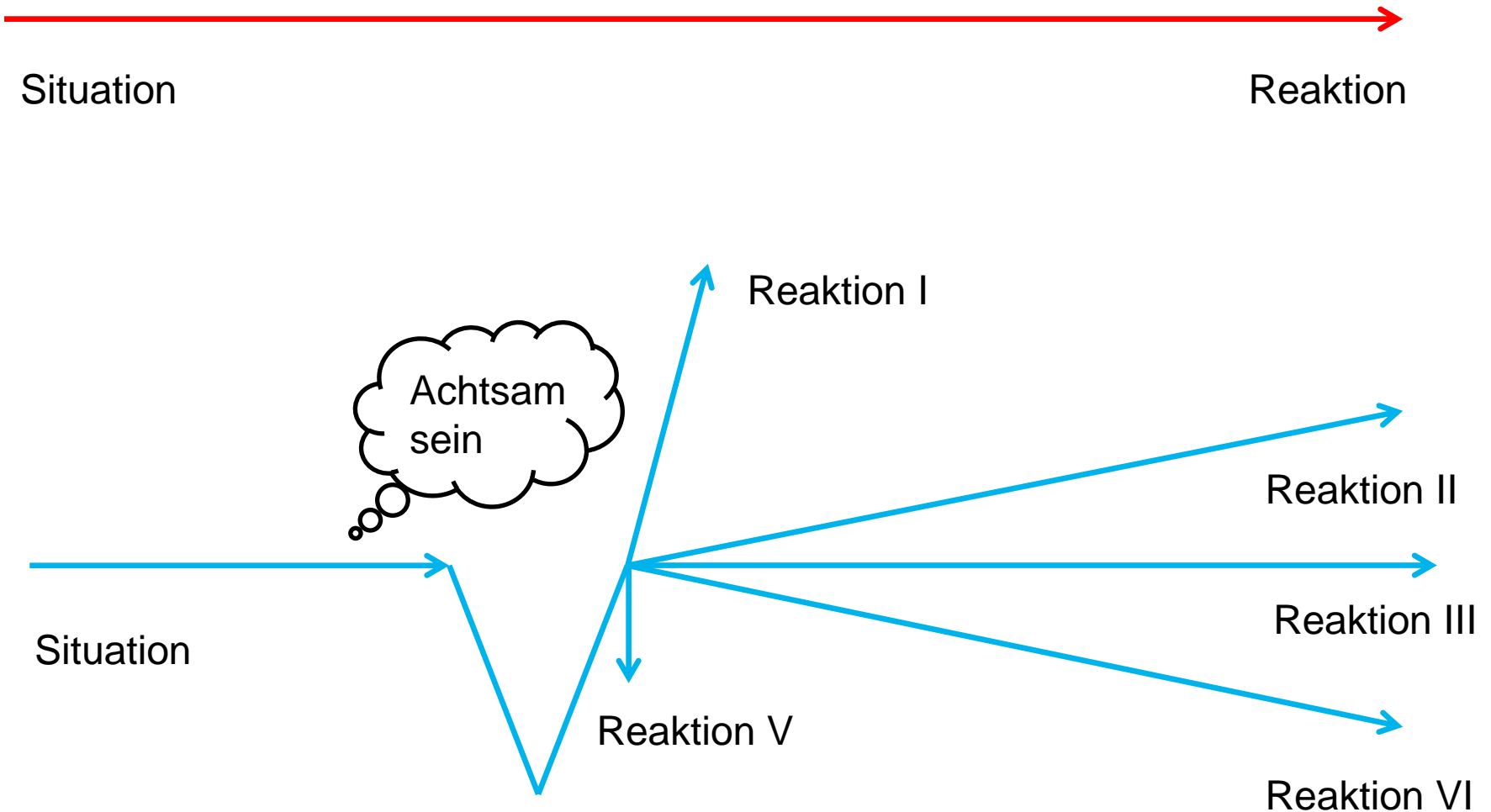
Der Schlüssel

PULVER
TRAINING



Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrnehmen, ohne sie zu bewerten.





MBSR - mindfulness based stress reduction

Einfach und
wirksam zum
Stressabbau

Seit 30 Jahren
weltweit erfolgreich

Wissenschaftlich
erforscht und
weiterentwickelt

Sitz-
Meditation



Geh-
Meditation



**Übung der
Achtsamkeit**

Body-scan



leichtes Yoga



Übungen im Alltag

Ihr Anker – Ihr Atmen

PULVER
TRAINING



... doch besser SO!



Do it with a smile !