

Stressmanagement

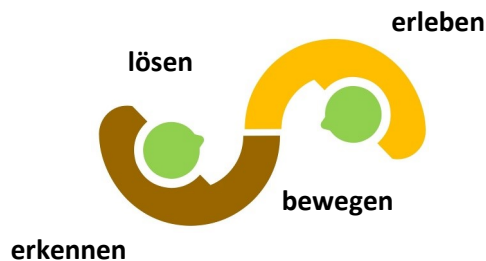
für Gesundheit und
Lebensqualität durch effektives


wingwave®
Training



Für Gruppen und Teams.
Aktive Balance. Mitten im Leben.

Christian Wall
Coaching & Training



wingwave ist ursprünglich als Coaching Werkzeug für Einzelsitzungen entwickelt worden. Es entstand daraus schnell der Wunsch, das hochwirksame Tool auch für Gruppen und Teams anwenden zu können.

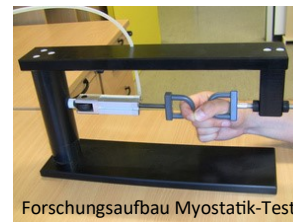
Das wingwave-Training für Stressmanagement wurde entwickelt. Das Training besteht im Kern wie das Coaching ebenfalls aus drei Wirkelementen:

Optimales Zusammenwirken aller Gehirnbereiche durch z.B. Erzeugen wacher REM-Phasen



Forschung

wingwave ist bereits in Studien an Universitäten, der Deutschen Sporthochschule Köln (z.B. Doktorarbeit durch Marco Rathschlag) und der medizinischen Hochschule Hannover beforscht worden. Bereits eine Stunde wingwave-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen. In anderen Versuchen mit zwei Langlaufgruppen wurde festgestellt, dass die Probanden nach wingwave-Coaching signifikant schneller unterwegs waren.



Forschungsaufbau Myostatik-Test

Während meiner langjährigen Arbeit im Personalbereich hat sich mein Fokus immer stärker auf Kommunikation und Motivation gerichtet: Was treibt uns an? Welche Potentiale haben wir? Wie interagieren wir? Bewegt von diesen Gedanken habe ich Ausbildungen u.a. zum Business Coach, wingwave Coach und EOL-Trainer absolviert.

Ich möchte Sie unterstützen, sich Störungen und Möglichkeiten bewusst zu werden. Damit Sie in einer Welt, die sich immer schneller entwickelt, wirksam handeln können - und wollen.

Nehmen Sie Kontakt auf...

Christian Wall

Business Coach
wingwave-Coach
EOL-Trainer



www.christianwall.de
epost@christianwall.de
0176 / 44721267





Stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität

Sie wollen Stress reduzieren, sich innerlich ruhig und stabil fühlen, regelmäßig auf wirkungsvolle Weise energievoll aktiv sein?



Und Sie würden sich freuen, wenn Sie für diesen Effekt nach der Teilnahme an einem Training keine zusätzlichen Zeiten im Tagesgeschehen investieren müssen?

Mit dem wingwave-Training lassen Sie **Entspannung** und **Stressreduktion** einfach in jeden Tag und jede Tätigkeit hineinfließen. Das ist für jeden wertvoll, der Arbeit, Ausbildung, Studium, Freizeit und auch Familienleben mit einem guten Lebensgefühl verknüpfen möchte.

„Excellence in Coaching or Training“



Diese Auszeichnung erhielt wingwave als Finalist 2014 in London von der **abp** (Association for Business Psychology) im Kreise hochkarätiger Mitbewerber wie z.B. Unilever, Jaguar und McDonalds.

Neun achtsame wingwave-Einheiten

Alle Themen bringen Gelassenheit, Stabilität und Kreativität in Ihr Tagesgeschehen und führen so zur wirkungsvollen „Anti-Stress-Impfung“



Trainingsablauf und Gruppengröße

Jede Einheit wird in 90 Minuten in einer Gruppe von maximal 15 Personen eingeübt. Das Training kann in mehreren Gruppentreffen oder als zweitägige Kompakt-

veranstaltung durchgeführt werden. Auf Anfrage - beispielsweise durch Firmen oder Vereine - sind auch Trainings mit einzelnen Bausteine möglich.

Work-Health-Balance

wingwave-Training unterstützt die **Work-Health-Balance** - und nicht nur die Work-Life-Balance. Letzteres würde ja heißen, dass wir erst nach der Arbeit richtig leben können. Wir können lernen, **Energie** und **Gelassenheit** mit **unserer Tätigkeit zu verbinden**, damit wir uns nicht durch unsere täglichen Aktivitäten auspowern.

Teilnehmer des wingwave-Trainings sind

