

Rainer Kiefer

nachhaltig wirken & resilient und fit sein

In diesem interaktiven Kurz-Workshop erleben die Teilnehmenden, wie nachhaltige Wirksamkeit und persönliche Resilienz miteinander verbunden sein können. Anhand exemplarischer Lernprozesse und konkreter Praxisbeispiele aus dem Spitzensport und dem beruflichen Alltag werden mentale und körperliche Strategien vermittelt, die helfen, auch unter Druck klar zu bleiben, Ressourcen gezielt zu nutzen und die eigene Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Der Workshop bietet Impulse zur Selbstreflexion, einfache Übungen zur Selbstregulation und kreative Ansätze zur Erholung – kompakt, praxisnah und direkt übertragbar in den Alltag.