

Über mich

Dauerhafter Stress, permanente Gedanken, ein geringes Selbstwertgefühl, ständige Müdigkeit, ein knackender Kiefer durch Anspannungen und weitere Lebensherausforderungen haben mich zu der Ausbildung zum Dipl. Resilienz- und zertifizierten Stressmanagement-Trainer geführt.

Mein Wissen, das ich in der Ausbildung erlangt habe, übernehme ich täglich auf eine positive Art in meinen Alltag und nutze das Erlernte, um meine Beziehungen auf feste Standbeine zu stellen, beginnenden oder vorhandenen Stress frühzeitig zu erkennen und in die Entspannung, die Resilienz umzuwandeln.



Fabian Tost

Fabito

— DEIN WEG —

FABIAN TOST

Dipl. Resilienztrainer

+49 173 700 68 09

www.fabitodeinweg.de

info@fabitodeinweg.de

Jetzt scannen und kennenlernen:



Fabito

— DEIN WEG —



Dein besonderes Urlaubserlebnis
in der Lüneburger Heide

Resilienz- & Stressmanagement-
Training

Dein Weg in die Ruhe

Unsere heutige Welt ist so schnell, rasant und unübersichtlich geworden, dass wir immer wieder den Blick für das Wesentliche verlieren.

Die Rückkehr zu unserer eigenen Ruhe, zum eigenen Ich, zum Entdecken der eigenen Wünsche und Bedürfnisse ist wichtiger als jemals zuvor.

Resilienz, die Fähigkeit auch schwierige Lebenssituationen mit der eigenen Energie meistern zu können, ist der Schlüssel zu Deinem eigenen Wohlbefinden.

Ich helfe Dir, in Deine Stille zu finden, damit Du neue Kraft aus Deiner eigenen Mitte schöpfen wirst.



NaturResilienz-Urlaub

Nach einem ersten Kennenlernen, bei dem ich Dich und Deine Bedürfnisse verstehe, fange ich an mit Deiner ganz persönlichen Urlaubsplanung. Die Lüneburger Heide bietet einen großen Fundus an wunderschönen Rückzugsorten, die genau zu Dir passen.

Du musst Dich um nichts kümmern. Ich suche, finde und empfehle Dir ungeahnte Ruhe-Orte.

Darüber hinaus biete ich Dir eine Urlaubsbegleitung an, Aktivitäten, die Dich noch mehr in die Entspannung bringen, damit Du einen Urlaub erlebst, wie Du ihn bisher nicht gekannt hast.

Zusätzlich biete ich Dir während Deiner Urlaubszeit ein gemeinsames und auf Deine Bedürfnisse abgestimmtes Resilienz- oder Stressmanagement-Training oder eine gemeinsame Wanderungen an.

So beginnt Dein Urlaub bereits vor Deinem Urlaub.

"Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne."

Chinesisches Sprichwort

Resilienz & Stressmanagement-Training

Unsere heutige Welt konfrontiert uns täglich mit möglichen Stressfaktoren. Diese auszublenden gibt uns keinen Mehrwert, sondern zu lernen mit diesen Situationen umgehen zu können und diese frühzeitig zu erkennen. Genau dabei helfe ich Dir. Denn in meinem Resilienz- und Stressmanagement-Training trainieren wir unter anderem zwei essenzielle Schlüsselfaktoren, für unsere Beziehungen, unser Leben und für unseren Alltag: **die Entspannung, die Achtsamkeit und unsere Glücksmomente.** Denn Glück ist in unserem Leben kein Zufall, sondern das Ergebnis mehrerer Faktoren, die jeder lernen kann.

Zusätzlich gehört zu meinen Trainings und Workshops:

- Resilienztraining
- Stressmanagement-Training
- Selbstwert & Ressourcentraining

