

GOYA Academy - kostenlose Stressprävention bis 30.08.2019 Neueröffnung in Berlin Schmargendorf

Berlin, 28.06.2019

Die meisten Menschen sind heute einer ständig steigenden Informationsflut und wachsenden Digitalisierungsanforderungen ausgesetzt. Dazu kommt der Zwang zum Multitasking sowie stetige Veränderung und der innere Druck in der modernen Arbeitswelt. Dies führt bei vielen Menschen zu einer kontinuierlichen Überlastung und zu psychischen sowie körperlichen Stresssymptomen.

Zahlreiche fundierte wissenschaftliche Studien haben dazu beigetragen, dass immer mehr Menschen und Unternehmen geeignete Präventions- und Coaching-Programme suchen und die Themen Achtsamkeit, Meditation, Entschleunigung, Burnout und Stressprävention aktuell immer mehr Beachtung finden.

Die GOYA Academy widmet sich dem Thema Stress- und Burnout Prävention mit wissenschaftlich anerkannten Methoden, die unter der GOYA Formel zusammengefasst werden. Es werden nachhaltige Stressmanagement-Techniken vermittelt und mit den angewendeten Methoden die Konzentrationsfähigkeit und persönliche Entscheidungskompetenz gestärkt.

In vielen Menschen schlummert der Wunsch den täglichen Überforderungen entgegenzuwirken. Dies scheitert aber oft am fehlenden Instrumentarium, an Methoden, die Orientierung und die Entwicklung persönlicher Stärken bieten. Mit seinen Angeboten stellt sich GOYA der gesellschaftlichen Herausforderung zu nachhaltigen Präventionsangeboten und zur Förderung der persönlichen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung.

In interdisziplinären Expertenteams hat GOYA Methoden entwickelt, die seinen Kunden in kurzer Zeit Hilfe für ein nachhaltiges Wohlbefinden vermitteln. Dabei ist die Mischung aus bewusster Körper- und Geistarbeit in der Gruppe, Mentaltraining, Meditation und gesunde Ernährung ein Erfolgsgarant.

In der Berkaer Straße Nr. 41/42 in Berlin Schmargendorf öffnet am 01.09.2019 ein neuer Standort der GOYA Academy. Bis zum 31.08.2019 werden kostenlose Schnupperkurse angeboten, bei denen man einen ersten Eindruck von dem Angebot bekommen kann.

Anmeldungen zu den kostenlosen Schnupperkursen unter der Domain
www.goya.net

Keywords: Stress, Burnout, Meditation, Prävention, Persönlichkeit, GOYA,
Academy, Achtsamkeit, Coaching