

Dr. Hendrik Wahler
mindyourlife
Erthalstr. 1
55131 Mainz

Wörrstadt, den 19.4.2017

EMPFEHLUNGSSCHREIBEN für Dr. Hendrik Wahler von *mindyourlife*

Am 11.02.2017 hielt Hendrik Wahler von *mindyourlife* bei der Fitness World GmbH & Co. KG in Wörrstadt einen 8-stündigen Inhouse-Workshop zum Thema „Mentale Fitness“. Unsere Mitarbeiter und Mitglieder wurden durch diesen Workshop für das Thema Stressmanagement sensibilisiert und erhielten wertvolle und praktische Tipps zur Prävention von Stress und Burnout.

Herr Wahler arbeitete uns mit einer leichtverständlichen Einführung in das Thema Stressmanagement ein und vermittelte an praktischen Beispiele und Szenarien, wie Stress funktioniert und wie er sich im Alltag auswirkt. Nach einem Überblick über die verschiedenen Stressmanagement-Strategien veranschaulichte Herr Wahler das Stress-Prinzip adressatengerecht anhand zahlreicher Themen aus dem Fitnessbereich. Mit einem persönlichen System und Umsetzungsplan zur Stress-Prävention konnte er den Workshop-Teilnehmern zeigen, wie sie ihre eigene Stress-Resistenz stärken können und ihnen dazu praktische Übungen an die Hand gegeben.

Wir sind von der Qualität der Workshops von *mindyourlife* und Hendrik Wahler in höchstem Maße überzeugt und konnten die im Inhalte des Workshops direkt im Unternehmen sowie auch im persönlichen Alltag umsetzen. Durch das im Workshop vermittelte Wissen können wir uns nun besser und aktiv gegen die negativen Auswirkungen von Stress schützen.

„Dank seines anschaulichen und authentischen Vortrags konnte Herr Wahler die Workshop-Teilnehmer schnell aktivieren und für die Thematik begeistern. Ich kann die Seminare von mindyourlife uneingeschränkt an Kollegen und Fitness-Begeisterte weiterempfehlen!“

Mit freundlichen Grüßen

Ute Fröder Gundi Fröder
Geschäftsleitung

