

The Sound Of Resilience

Resilienztraining mit Musik – schneller Reset für gestresste Teams



*“Berührend, wunderschön, lustig,
leicht, magisch und inspirierend”
(Kölner Stadtanzeiger, 18.3.26)*

“The Sound Of Resilience” nutzt die neurobiologische Kraft der Musik – kombiniert mit fundiertem Coaching – als hoch-effizienten Resilienz-Booster für Ihr Team.

Ihr Benefit:

- **Prävention:** Senkung des Cortisol-Spiegels und Burnout-Prophylaxe.
- **BGM:** Reduzierung der Krankenquote

Das erwartet Ihr Team ...

... A) im Impulsvortrag (45'-90')

- **Akut-Hilfe:** Sofort anwendbare Werkzeuge für Phasen unter hohem Druck.
- **Live-Musik-Impulse:** humorvolle Perspektivwechsel.
- **Interaktion:** emotionaler „Reset“ in Minuten.

... B) im Workshop (4h/2d):

- **Fokus-Training:** Techniken zur schnellen mentalen Regeneration.
- **Methoden-Übungen:** Druck senken und die Wahrnehmung positiv steuern.

Bringen Sie neue Energie in Ihr Team.

Jetzt Impulsvortrag oder Workshop anfragen:



www.eddihueneke.de/coaching
Tel. +49 151 423 067 99
E-Mail coaching@eddihueneke.de

Fact-Sheet: Stressprävention durch Musik-Coaching

Neurobiologisch erwiesene Synergien aus Musik, Coaching und Humor nutzen, um die Resilienz Ihrer Mitarbeiter effizient zu steigern.



1. Neurobiologie & Gesang

- **Cortisol-Senkung:** Nachweislicher Abbau von Stresshormonen durch Musik.
- **Immun-Booster:** Singen/Summen erhöht Immunglobulin-A-Werte.
- **Vagus-Nerv:** Aktivierung des Parasympathikus für innere Ruhe.

2. Humor als Stresspuffer

- **Lachen heilt:** Adrenalin-Abbau bei gleichzeitiger Endorphin-Ausschüttung.
- **Humor** löst Gedankenblockaden und fördert Gelassenheit.
- **Teambuilding:** Mehr Sicherheit durch gemeinsames Erleben.

3. BGM-Effekt

- **Reduzierung** stressbedingter Fehlzeiten (TK-Gesundheitsreport).
- **ROI** von 1:4
- **Prävention:** Nachhaltige Senkung der Burnout-Gefahr im Team.

Der Referent: Eddi Hüneke

Expertise: 30 Jahre Profi-Musiker (u.a. Wise Guys, ECHO-Preisträger).

Methodik: Zertifizierter Coach mit Fokus auf Transfer in den Arbeitsalltag.

Synergie: Einzigartige Verbindung von Tiefgang, Musik und Leichtigkeit.

Wissenschaftlich fundiert. Emotional bewegend. Sofort anwendbar.

Jetzt Impulsvortrag oder Workshop anfragen:



www.eddihueneke.de/coaching
Tel. +49 151 423 067 99
E-Mail coaching@eddihueneke.de