

Spannungen lösen – Stress abbauen

Ziel: Die Anforderungen des beruflichen Alltags bringen Sie häufig an die Grenzen Ihrer psychischen und physischen Belastbarkeit? Sie reagieren hektisch, nervös und gereizt und fühlen sich nicht fit? Dieses Seminar zeigt Ihnen Auswege aus dem Stress-Kreislauf:

Inhalte:

- Was ist Stress und wie wird Stress ausgelöst?
- Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus?
- Welche Einstellungen verursachen oder fördern Stress?
- Welche Möglichkeiten gibt es Stress zu verhindern?

- Entspannungsübungen, um die innere Balance zu finden
- Bewusstes Nutzen eigener Stärken und Ressourcen

Das Seminar besteht aus verbal vermittelten, anstrengungslosen Übungen. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet kleine und große Bewegungen, so werden alle relevanten Funktionen des Körpers erfasst. Gleichzeitig werden Vorstellungskraft, Koordination, Konzentration und Wahrnehmung trainiert.

Basis dieses Seminars ist die FELDENKRAIS®-Methode.

Zielgruppe: Jeder, der sich gestresst und verspannt fühlt, und das Verlangen hat, dies zu ändern.

Referent: Ralf Ziegler, Kommunikationstrainer und FELDENKRAIS®-Pädagoge

Dauer: Grundseminar 2 Tage
Auffrischungsseminare (alle 6-12 Monate) 1 Tag

Hinweis des Veranstalters: Bitte Wohlfühl-Kleidung und eine Decke mitbringen