



Leuchten statt brennen | WOCHENSEMINAR

Entdecken Sie, wie intensiver Einsatz im Beruf oft zu einer Gratwanderung zwischen Leidenschaft und Burnout führt. Ich spreche aus Erfahrung. Lassen sie uns gemeinsam reflektieren und Maßnahmen ergreifen, um jeden Tag gesund und kraftvoll zu gestalten, damit die Arbeit mit Freude und Sinn erfüllt ist.

Die einzelnen Module bieten professionelle Hilfe für Struktur, Klarheit, Effizienz und Freude an dem, was man tut.

An einem **Samstag** erarbeiten wir aufbauend, Techniken und Methoden, um ein kraftvolles selbstbestimmtes Leben ohne Angst zu führen.

Mit **Entspannungstechniken** starten wir die Einheit. Das Autogene Training bietet eine einfache und ideale Möglichkeit die Atmung zu kontrollieren und die Muskeln zu entspannen. Ist der Körper entspannt, kann sich auch der Geist entspannen.

Der Ausgleich von **Parasympathikus und Sympathikus** ist ein wesentlicher Faktor im Alltagsgeschehen. Sind wir im Gleichgewicht, können Krisen und Stress leichter bewältigt werden als im Dauerstress. Wir erlernen Techniken, um im Alltag in Entspannungsphasen zu kommen, auch wenn es außen herum rund geht.

Die **Kommunikation** spielt eine wesentliche Rolle im Zusammenleben und -arbeiten. Eine auf Respekt und Toleranz aufgebaute Sprache, die das Gegenüber mitnimmt, statt in eine Under- oder Overdog-Rolle zu geraten ist unser Ziel.

Reflexion und Spiegelung gehen im Alltag manchmal unter. Eine Rolle zu wechseln oder die Perspektive eines anderen einzunehmen gibt nicht nur einen neuen Durchblick, sondern erweitert auch die eigene Sichtweise. Somit gewinnt man Überblick.

Achtsamkeitstechniken im Alltag und der Freizeit und schließlich auch im Arbeitsleben bieten eine kluge Möglichkeit zur Entspannung und einen effektiven und sinnerfüllten Alltag zu gestalten.

Der Blick in die Zukunft und Techniken den eigenen Sinn des Lebens in den Focus zu rücken, stellt die Technik der **Manifestation** dar. Da der Blick aufs Ziel manchmal „verstellt“ ist, werden wir wieder Klarheit schaffen und mit Affirmationen das Lebensziel fokussieren.

Termine:

aktuelle Termin werden auf der Homepage bekanntgegeben
10 Einheiten à 2 Stunden (nicht in den Ferien)

Kosten:

240 €

Teilnehmer:innen:

4 bis 8 Personen

Kosten für Paare:

Kosten: 200 €
bei Buchung einer Gruppe
von 5 oder mehr Personen je 220 €

Anmeldung:

01 70 8600556
oder über die Homepage

