

# Stabiler Körper – Starker Geist

## ..gesteigerte Leistungsfähigkeit

Körper und Geist stehen im stetigen Wechselspiel miteinander. Kräftigen wir den Körper, schaffen wir eine stabile und gesunde Basis für unseren Geist. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit mit vielen komplexen Aufgaben, Erwartungen und vielfältigsten Belastungen ist die eigene innere Stabilität ein wesentlicher Faktor für langfristig gute Arbeitsleistung, Belastbarkeit und ganzheitliche Gesundheit.

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie den Anforderungen, der Unplanbarkeit und der Hektik des Alltags

Stabilität, Achtsamkeit und Gelassenheit entgegensetzen können.

Die Weisheitslehren des Yoga und Ayurveda bieten uns dazu Jahrtausende lang erprobte Methoden, die

wir lebenspraktisch und alltagstauglich kennenlernen und selber erfahren.

## Inhalte

- Wie hängen Körper & Geist aus Sicht des Ayurveda und Yoga zusammen?
- Grundprinzipien des Ayurveda als ganzheitliche Gesundheitslehre und der ayurvedisch-bayerischen
- Ernährung zur Stärkung der körperlichen und mentalen Stärke
- „Einfach - Leben“ - Wie ein entschleunigter und vereinfachter Lebensstil Sie entlasten kann
- Die eigene Haltung - Körperhaltung und innere Haltung
- Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe
- Typische Beschwerdebilder unserer Zeit wie innere Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen,
- Bluthochdruck oder Heisshunger mit einfachen Methoden positiv verändern.
- Praktische Tipps und ergänzende Massnahmen für den Alltag

## Ziele

- Sie stärken Ihre Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, welche die Basis effektiver Selbstführung ist.
- Sie erlernen Methoden zur Soforthilfe in stressigen Situationen und zur langfristigen Steigerung Ihrer
- Stabilität in Belastungssituationen.
- Sie erwerben Kompetenzen, mit denen Sie Ihr eigenes Gleichgewicht stabilisieren und mit einfachen
- Mitteln auch in belastenden Situationen wieder herstellen.
- Sie erhalten ein einfach zu vermittelndes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Körper & Geist,
- welches Sie im eigenen Alltag sofort nutzen können.
- Sie arbeiten an Ihrer eigenen körperlichen und mentalen Haltung, mit dem Ziel authentische Stabilität aufzubauen und zum Ausdruck zu bringen.

- Sie verstehen eigene Handlungs- und Reaktionsmuster in Belastungssituationen besser und lernen konstruktiv-gelassen damit umzugehen - auch im Umgang mit Kollegen, Teammitgliedern und Kunden.

## Zielgruppe

Menschen in leitenden Positionen und mit Führungsverantwortung, Angestellte jeglicher Fachrichtung, Pädagog\*innen, Psycholog\*innen, Therapeut\*innen, Ärzt\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Betreuer\*innen, Lebens- und Sozialberater\*innen, alle am Thema Interessierten.

## Referentin

Stefanie Wölfel

Psychologische Beraterin, Yoga-Lehrerin (BDY, Europäische Akademie für Ayurveda), Ayurveda-Spezialistin, Dipl.-Geografin (Univ.), Tätigkeit als Referentin, Seminarleiterin und Coach im Bereich Potenzialentwicklung und ganzheitliche Gesundheit für Unternehmen und in eigener Praxis

## Kosten

€ 380,00- inkl. 10% MwSt.

## Termin

09.-10.03.2020

Mo, Di 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

## Anmeldeschluss

24.02.2020

## Ort

Atelier Innere Mitte  
Marxergasse 17, 4. Stock, Tür 1.25  
1030 Wien

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH

Grüngasse 1A, 1040 Wien

T +43 1 513 15 30-113

E [info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)

[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)