

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.

Inhalte

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.

- Wie hängen Körper & Geist aus Sicht des Ayurveda und Yoga zusammen?
- Grundprinzipien des Ayurveda und der ayurvedischen Ernährung
- Körperliche und mentale Konstitution und der Einfluss auf Stabilität und Gelassenheit
- Lebensstil und der Einfluss auf innere Balance und Stabilität
- Die eigene Haltung - Körperhaltung und innere Haltung
- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe aus ayurvedischer Sicht
- Wie können typische Beschwerdebilder unserer Zeit wie innere Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Heißhunger aus Sicht des Ayurveda positiv beeinflusst werden?
- Körper-, Atem- und Meditationsübungen zur Stärkung der Body-Mind-Balance
- 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 wiederherstellen.
- Sie erhalten ein einfach zu vermittelndes Verständnis der Zusammenhänge zwischen Körper & Geist, welches Sie in der eigenen Arbeit mit Klient*innen anwenden 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 Kolleg*innen, Teammitgliedern und Klient*innen.

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.

Nicht inkludiert ist die Verpflegungspauschale des Seminarhotels Wesenufer.

Die Preise entnehmen Sie bitte der nächsten Seite.

Wir haben genügend Zimmer im Voraus reserviert, Sie können die Buchung daher erst bei Anmeldeschluss durchführen.

Termin

04.-05.06.2019

Di, Mi 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

Anmeldeschluss

10.05.2019

Ort

Seminarkultur an der Donau
Wesenufer 1
4085 Waldkirchen am Wesen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30-113
E info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at

Verpflegungspauschale mit Übernachtung – 1 Übernachtung/ 2 Tage

1. Tag

Vormittagspause: Kaffee, Tee, Sodawasser, verschiedene Säfte, frisches & saisonales Obst

Mittagessen: 2-Gang-Wahlmenü, (2 Hauptgerichten zur Auswahl) und saisonalen Salaten

Nachmittagspause: Kaffee, Tee, Sodawasser, verschiedene Säfte, frisches Obst

Abendessen: 3-Gang-Wahlmenü, mit 2 Hauptgerichten zur Auswahl und saisonalen Salaten

Übernachtung im Einbettzimmer bzw. Doppelbettzimmer

2. Tag

Frühstücksbuffet

Vormittagspause: Kaffee, Tee, Sodawasser, verschiedene Säfte, frisches & saisonales Obst

Mittagessen: 2-Gang-Wahlmenü (2 Hauptgerichte zur Auswahl) und saisonalen Salaten

Nachmittagspause: Kaffee, Tee, Sodawasser, verschiedene Säfte, frisches Obst

Es steht Ihnen ganztägig Leitungswasser im Seminarraum zur Verfügung!

Preis

Verpflegungspauschale pro Person wie oben angeführt (für 1 Nacht/2 Tage)
im **Doppelzimmer** inkl. aller Steuern € 117,00

Verpflegungspauschale pro Person wie oben angeführt (für 1 Nacht/2 Tage)
im **Einbettzimmer** inkl. aller Steuern € 132,00

Die TeilnehmerInnen bezahlen diese Leistung direkt vor Ort!

Nicht inkludiert: Getränke zum Mittag- und Abendessen sowie weitere Konsumationen

Tagungsraummiete – siehe Preistabelle nachfolgend

Ortstaxe € 2,00 pro Person/pro Nacht.

Kontakt:

Wesenufer – Hotel & Seminarkultur an der Donau /ZVR 811735276

4085 Waldkirchen am Wesen, Wesenufer 1

Tel: +43 (0) 7718/ 200 90

office@hotel-wesenufer.at

www.hotel-wesenufer.at