

# GELASSEN – FOKUSSIERT – STRESSRESISTENT

## in Alltag und Beruf. Kurzlehrgang in Urlaubsatmosphäre.

Unser Lebensumfeld ist geprägt von Leistung, zunehmender Schnelligkeit und kontinuierlichem, immer schneller stattfindendem Wandel. Wir Menschen sind von unserer Natur aus - bislang - weder an das Tempo der Veränderungen noch an die auf uns einströmende Reiz- und Informationsflut angepasst. Die Folge sind häufig körperliche oder psychische Beschwerden, das Gefühl von Überforderung und der Entfremdung von uns selber.

Den Fokus auf das Wesentliche zu halten, aufmerksam und konzentriert bei einer Sache zu bleiben und klar zu erkennen, was wirklich zu tun ist, sind mehr und mehr Schlüsselkompetenzen für gute Arbeitsleistung und körperliches wie geistiges Wohlbefinden.

### Ziele

- Sie stärken Ihre Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, welche die Basis effektiver Selbstführung ist.
- Sie erlernen Methoden, die Ihnen helfen, auch unter Belastung gelassen und fokussiert zu bleiben.
- Sie erfahren den Wert der Achtsamkeit und trainieren diese Fähigkeit in unterschiedlichen Formen. Ihre Konzentration, Intuition, Kreativität und Belastbarkeit nehmen zu.
- Sie lernen, wie sie mehr Empathie für sich und Ihre Mitmenschen entwickeln ohne sich selber dadurch zu belasten.
- Sie erkennen Ihre eigenen Stressmuster und erarbeiten Ihre individuelle Lösungsstrategie.
- Sie verstehen Ihre und die Reaktionen anderer besser und verbessern damit das soziale Miteinander.
- Sie lernen die Sprache Ihres Körpers zu nutzen und diese als wichtigen Ratgeber in komplexen oder schwierigen Situationen und Entscheidungen einzubeziehen.
- Sie arbeiten an Ihrer körperlichen Haltung und Aufrichtung und erfahren den Zusammenhang zur mentalen Haltung.
- Sie hinterfragen Ihre mentale Haltung und gewinnen dadurch Klarheit und Leichtigkeit in Ihren Handlungen.
- Sie lernen sich selber Freiraum und innere Distanz zu verschaffen und trotz hoher Belastung frei, selbst-bestimmt und zielgerichtet zu bleiben.

### Zielgruppe

Menschen in leitenden Positionen und mit Führungsverantwortung, Angestellte jeglicher Fachrichtung, PädagogInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, BetreuerInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, alle am Thema Interessierten

## Kosten

Seminarbeitrag Yogawoche: € 700.- inkl. 10% MwSt.

Übernachtungs- und Verpflegungspauschale (Frühstück, Vormittags- und Nachmittagspause, Mittag- und Abendessen) für 4 Nächte/5 Tage im EZ € 417.- / im DZ € 357.- (Selbstbuchung)

Info & Zimmerreservierung unter: [office@hotel-wesenufer.at](mailto:office@hotel-wesenufer.at) / Tel: +43 7718/ 200 90

## Termin

02. – 06.09.2019

Montag bis Donnerstag 9 - 18 Uhr

Freitag 9 - 13 Uhr

## Anmeldeschluss

30.06.2019

## Anzahl der TeilnehmerInnen

min. 12 bis max. 16 Personen

## Ort

Seminarkultur an der Donau

Wesenufer 1

4085 Waldkirchen am Wesen

## Weitere Ausbildungselemente (optional)

Ergänzendes Einzel-Coaching, ganzheitliche Beratung und Yoga- Einheiten sind in den Freizeiten möglich.

## Referentin

Stefanie Wöfl

Psych. Beraterin, Yoga-Lehrerin (BDY, Europ. 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

## 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)

# Seminarinhalte

## Modul 1:

### **STRESS-MANAGEMENT und BURNOUT-Prophylaxe aus ayurvedischer Sicht**

- Stressmodelle und das eigene Stressmuster erkennen
- Burnout als energetische Disbalance
- Lebensstil und Burnout-Prophylaxe
- Die eigenen Energiequellen (wieder) zum Sprudeln bringen

## Modul 2:

### **Körperliche Regeneration - RHYTHMUS, BEWEGUNG und RUHE**

- Kraft und Stabilität durch Leben im eigenen, natürlichen Rhythmus
- Bewegung ist Leben. Leben ist Bewegung
- Formen von Ruhe und Regeneration
- Das eigene Regenerationsprogramm entwickeln

## Modul 3:

### **Stabilität und Gelassenheit durch ERNÄHRUNG**

- Grundlagen der ayurvedischen Ernährung
- Körperliche & mentale Stabilität durch Ernährung
- Ernährung bei stressbedingten Beschwerdebildern
- Genießen als Ressource

## Modul 4:

### **KONZENTRATION und ACHTSAMKEIT - die Aufmerksamkeit bewusst steuern**

- Bedeutung der Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag
- Trainieren verschiedener Formen und Methoden zur Fokussierung und Achtsamkeit
- Mythos Multitasking: Praktischer Umgang mit äußeren und inneren Ablenkungen
- Achtsame Kommunikation: den Blick nach innen und nach außen gerichtet
- Das eigene Übungsprogramm entwickeln

## Modul 5:

### **Die HALTUNG - Körperhaltung und innere Haltung**

- Die eigene Körperhaltung als Ausdruck der inneren Befindlichkeit
- Einüben einer aufrechten, stabilen und ausdrucksstarken Haltung
- Die innere Haltung in Alltags- und Konfliktsituationen
- Gelassenheit und Handlungsspielraum gewinnen statt sofort zu reagieren
- Kurz-Übungssequenz für Arbeitsplatz und zu Hause

## Verpflegungspauschale mit Übernachtung

4 Übernachtungen / 5 Tage (die Teilnehmer\*innen buchen das Zimmer vor Ort, NICHT im Lehrgangspreis inkludiert)

### 1. Tag

#### *Individuelle Anreise*

#### **Vormittagspause**

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

#### **Mittagessen**

2-Gang-Wahlmenü mit 2 Hauptgerichten zur Auswahl und saisonalen Salaten

#### **Nachmittagspause**

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

#### **Abendessen**

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

Übernachtung im Einbettzimmer oder Doppelzimmer

### 2. bis 4. Tag

#### **Frühstücksbuffet**

#### **Vormittagspause**

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

#### **Mittagessen**

2-Gang-Wahlmenü mit 2 Hauptgerichte zur Auswahl und saisonalen Salaten

#### **Nachmittagspause**

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

#### **Abendessen**

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

Übernachtung im Einbettzimmer oder Doppelzimmer

### 5. Tag

#### **Frühstücksbuffet**

#### **Vormittagspause**

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

#### **Mittagessen**

2-Gang-Wahlmenü mit 2 Hauptgerichten zur Auswahl und saisonalen Salaten

#### **Nachmittagspause**

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

Es steht Ihnen ganztägig Leitungswasser im Seminarraum zur Verfügung.

### Preis für Teilnehmer\*innen

Verpflegungspauschale pro Person wie oben angeführt (für 4 Nächte/5 Tage)

im Doppelzimmer inkl. aller Steuern **€ 357,00**

Verpflegungspauschale pro Person wie oben angeführt (für 4Nächte/5 Tage)

im Einbettzimmer inkl. aller Steuern **€ 417,00**

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

### Wesenufer - Hotel & Seminarkultur an der Donau

4085 Wesenufer 1

Tel: +43 (0) 7718/ 200 90 FAX: +43 (0) 7718/ 200 90 990

office@hotel-wesenufer.at / www.hotel-wesenufer.at