

In Balance mit der Kraft des Atems

Der Atem als Ihr Selbstfürsorgetool im Alltag

Gerade für im psychosozialen Bereich Berufstätige ist es besonders wichtig, auf Ihre Selbstfürsorge zu achten, um in Balance zu bleiben. Ein wichtiges Tool der Selbstfürsorge ist der Atem. Er ist ein Gradmesser der psychischen Befindlichkeit und unterstützt Sie dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Im Atemmuster zeigt sich die momentane Verfassung eindeutig: ist der Atem frei und lebendig oder ist er stockend zurückhaltend. Der Atem spiegelt, wie es uns gerade geht, ebenso können wir über den Atem unsere Psyche beeinflussen. Die Atmung ist der vitalste Körperprozess, sie beeinflusst jede einzelne Zelle des Körpers und ist entscheidend mit der Funktion unseres Gehirns verbunden. Über den Atem können Sie also aktiv Ihr Wohlbefinden verbessern. Das achtsamkeitsbasierte Atemtraining hilft mit freiem, tiefem Atmen Körper und Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit einfachen Atemübungen entdecken Sie den Atem als Ihre persönliche Kraftquelle. Eine Ressource, die Ihnen jederzeit zugänglich ist.

Inhalte

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit einfachen Atemübungen am besten zwischendurch und regelmäßig in Ihren Alltag eingebaut –

- mit der Kraft Ihres Atems in Balance bleiben und Energie tanken
- warum der Atem ein so wichtiges Instrument der Selbstfürsorge
- sowie ein Gradmesser der psychischen Befindlichkeit ist
- und auch Ihr eigenes (Atem)muster besser wahrzunehmen und effektiv positiv zu verändern

Ziele

- eigene Ressourcen und innere Balance durch die Kraft des Atems stärken
- mehr Energie, Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit bei Stress und psychischen Belastungen erlangen
- entspannen und eigenen Bedürfnisse durch Atem(muster) und Achtsamkeit besser wahrnehmen
- im beruflichen und privaten Alltag anwenden (mit Übungs-Booklet im Preis inkludiert)

Zielgruppe

Menschen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig sind und alle die effektiv etwas für Ihre Balance im beruflichen und privaten Alltag tun wollen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen bzw. mitnehmen!

ReferentIn

Mag.^a Karin Hinteregger

Akademische Atempädagogin, Psychologische Beraterin in Ausbildung unter Supervision, Gründerin von WomanInMind-Coaching, Ehemalige Patientenanwältin auf der psychiatrischen Abteilung am Otto Wagner Spital und lange Zeit als Juristin in der Gewerkschaft tätig.

Facts

Kosten

EUR 250,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

01.10.2020

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

15.10.2020
Do 09:00 - 17:00 (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 12 bis max. 18 Personen

Information & Anmeldung

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