

STRESSREGULIERUNG - DURCH BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Durch regelmäßige und zu intensive Beanspruchung von Gehirn und Körper und fehlenden Erholungsphasen, kann es zu einem Leistungsabfall und Erschöpfungssymptomen kommen. Anhaltende Unruhe, erhöhte Herzfrequenz oder schlechter Schlaf sind Beispiele, die uns darauf hinweisen, dass wir Stress reduzieren sollten.



Der Workshop gibt theoretische Impulse aus den Neurowissenschaften, um Stressreaktionen in Kopf und Körper physiologisch zu verstehen. Er ermöglicht den Teilnehmer*innen außerdem intensiv verschiedene stressreduzierende Techniken für sich zu erproben und nach Wirksamkeit für sich auszuwählen. Das Erfahren und Erleben der entlastenden Wirkung in Übungen steht im Vordergrund des Workshops.



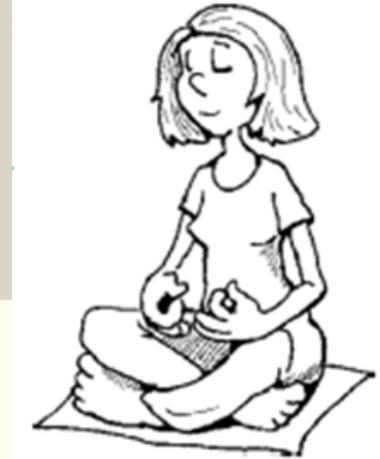
Zielgruppe:

- Menschen die ein Training suchen mit entlastender Wirkung auf Körper und Geist.
- Menschen, die ihren Umgang mit Stress im Alltag verändern möchten.
- Menschen, die neurowissenschaftlich fundierte Techniken aus dem Regeationsmanagement und der Stress-Prävention kennenlernen und erproben möchten.

STRESSREGULIERUNG - DURCH BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Körper oder auch Körperbewegung, Gefühle und Gedanken sind durch Nervensysteme miteinander verbunden. Evolutionär betrachtet ist das Wechselspiel von Leistungserbringung und Regeneration ein Urprinzip wie das Ein- und das Ausatmen.

Im Workshop lernen wir Techniken aus Sportpsychologie und Achtsamkeitstraining kennen, die wir einsetzen können, um Kopf und Körper wieder in Balance zu bringen. Das Erleben und Genießen der entlastenden Wirkung steht im Vordergrund des Workshops.



Ich übe Gelassenheit

Inhalte und Methoden

- In kurzen theoretischen Impulsen verstehen wir neurobiologische Zusammenhänge und die Bedeutung der Übungen für die Stressreduktion.
- Wir trainieren uns darin, in stressigen Situationen für Entlastung zu entscheiden.
- In Übungen arbeiten wir mit bewusster Wahrnehmung, mit Bewegung und Atmung.
- Lifekinetik
- Faszienübungen
- Übungen aus dem Mindfulnessbased Stressreduction Programm
- Meditation, Atemtechniken, Yoga
- Hypnose / Selbsthypnose

Alexandra Albert

M.A. Kulturwissenschaften, Soziologie, Anglistik, Sportmentaltrainerin, Entspannungspädagogin
Schwerpunkt: Sportmentaltraining und Coaching in der beruflichen Integration

Ute Hoffmann

Systemischer Coach (GST), MBA, Dipl. Sozialpädagogin FH
freiberuflicher Coach, Schwerpunkt: Yoga MBSR, Entspannungsmethoden, Coaching in der beruflichen Integration von Jugendlichen

Das Konzept berücksichtigt den individuellen Bedarf der Teilnehmenden.
Zeit: 2 Tage in Folge.

Anzahl Teilnehmer: Max. 16 - 18 TN
inhouse

Kontakt: Ute Hoffmann
Mobil +491733149893

