Woran muss ich die Seele hängen, damit sie baumeln kann?

Täglich müssen wir Herausforderungen meistern, Barrieren überwinden und unseren Anforderungen im Alltag, Beruf und in der Familie gerecht werden. Stress ist heutzutage ein Phänomen, das viele beschäftigt.

„Ich würd´ so gern mal die Seele baumeln lassen und dem Alltag entfliehen". Ein Gedanke, den schon viele von uns hatten. Aber wie geht das? Wie fange ich das an?

In der Regel können wir die Aufgaben und Anforderungen, die wir zu bewältigen haben nicht „weg machen". Wir haben keinen oder wenig Einfluss darauf. Aber gerade im Zustand der Anspannung und Unzufriedenheit wäre es schön, mit einer geeigneten Methode und mit wenig Aufwand den Geist und den Körper herunter zu fahren, zu entspannen und das Stress-Empfinden zu reduzieren. Darauf haben wir Einfluss. Das können wir lernen.

Die Seminarleiterinnen geben Einblick in Theorien der Stress-Bewältigung. Es werden einfache, für den Alltag taugliche Möglichkeiten und Techniken zur Stress-Reduktion gelernt und geübt. (Z.B. Yoga und Meditation) Der Austausch in der Gruppe und die konzentrierte Übung dienen dazu, die ganz eigene Form für hilfreiches Abschalten und Entspannen zu finden.

Termin: 27.03. - 29.03.2015

Ort: Bildungs- und Erholungsstätte Langau

Zielgruppe:
Alle Interessierte, die lernen möchten, gesünder im Alltag mit Stress-Empfinden umzugehen.

Teilnehmende, die eine Assistenz für Ihre Verrichtungen im Alltag benötigen, bitten wir, sich ihre Assistenz durch eine Pflegestation oder Begleitperson selbständig zu organisieren.

Teilnehmerzahl:
min: 6 TN
max: 12 TN

Anreise:
Freitag ab 14.00 – 16.00 Uhr /

Start des Workshops:
16:00 Uhr

Abreise:
Seminar-Ende: Sonntag, 12.00 Uhr mit dem Mittagessen

Kosten:
Workshop:
109,00 €
Übernachtung/ Vollverpflegung für zwei Nächte:
113,00 € (129,00 € für EZ)

GESAMT: 222,00 € (238,00 € bei EZ)

Anmeldung / Anfragen:
www.langau.de
Unser Veranstaltungen/2015

Bei Fragen:
Sonja Richter
08862/910221
geki@langau.de

Referentinnen:
Sonja Richter, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin,
Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation, Gestalttherapie und Mediation.

Karin Rothlehner, Yogalehrerin (BDY / EYU – Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland / Europäische Yogaunion), systemische Beraterin

LANGAU