

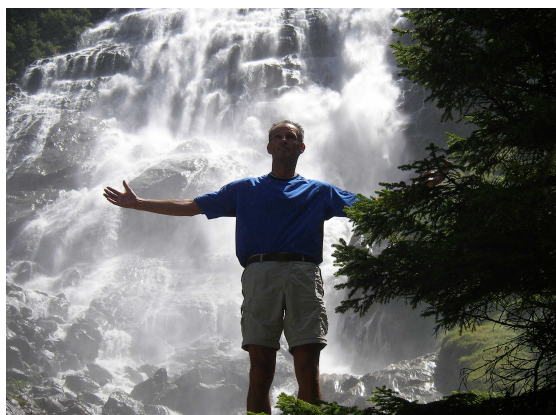


Vinzenz-Gasser-Weg 3
A-6401 Inzing
Mobil: +43/ 650/ 330 32 11
E-Mail: wellcoach@gmx.at
www.wellcoach-held.at

Balance für Körper, Geist und Seele

Energietankstelle

„Starte mit mehr Energie und Ruhe in den Frühling“



Wir sollten uns klarmachen, daß wir Menschen nur „begrenzt“ aufnahmefähig sind; sei es auf der physischen, psychischen und seelischen Ebene, ohne dabei die Ernährung zu vergessen. Den Abschluss bildet eine Reflexionsrunde. Durch andiskutieren der erlebten Situationen und Vergleiche mit dem Alltag soll der Transfers gesichert werden. Dadurch sollen die TeilnehmerInnen die gesammelten Erfahrungen in den (Berufs)alltag mitnehmen.

Inhalte:

Bewegungsprogramme:

- ✚ **Bewegung in der Natur:** meditatives Walken bzw. Mental-Walking, Einbau von mentalen Regenerierungsprogrammen und Elementen der chinesischen Medizin

Entspannungsprogramme:

- ✚ **Hatha-Yoga bzw. Atemgymnastik** Der Atem hat eine tiefe Wirkung auf die Beziehung zwischen Körper und Geist. Der Atemzyklus gilt im Yoga als eine Hauptverbindung zwischen der körperlichen und geistigen Tätigkeit des Menschen.
- ✚ **Autogenes Training** (Wärme- und Schwereübungen; Erlebnis- bzw. Phantasiereise, Atemmeditation)
- ✚ **Kinesiologische Energieübungen** (Brain Gym® Übungen- Lerngymnastik zur besseren Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und somit zur besseren Informationsverarbeitung und auch zur Entspannung)





Vinzenz-Gasser-Weg 3
A-6401 Inzing
Mobil: +43/ 650/ 330 32 11
E-Mail: wellcoach@gmx.at
www.wellcoach-held.at

Balance für Körper, Geist und Seele

Mentale Techniken:

Workshop:

- ❖ Wozu dienen Ziele - Die Wichtigkeit von Zielen – Wie erreiche ich meine Ziele. (Thema: Gesundheit, Balance)
- ❖ Individuelle Wellnessberatung auf Wunsch

Zielsetzung:

mehr Produktivität und mehr Energie für das Berufsleben und für den Alltag, Integration von simplen Übungen in den Tagesablauf, besserer Umgang in Stresssituationen, körperliches Wohlbefinden, Sensibilisierung von Körperwahrnehmung u. -bewusstsein, besserer Zugang zur eigenen Persönlichkeit, Erkennen der eigenen Kompetenzen.



Ort: Sportzentrum Telfs

Zeit: 25. Februar 2012
Samstag, 09.00 – ca.17.00 Uhr

Leistungsbeschreibung:

1 Tag Aktiv- und Mentalprogramm
(8 Unterrichtseinheiten)
1 x Workshop

Preis pauschal inkl. MwSt.
€ 99,- (inklusive Seminarunterlagen)