



## **Energietankstelle** **„Starte mit mehr Energie und Ruhe durch den Tag“**

In unserer schnelllebigen Zeit vergessen wir immer mehr auf die eigenen Bedürfnisse. Wir wollen in allem perfekt sein, perfekt in der Arbeit, perfekt in der Familie, perfekt im Sport usw. Auf Dauer kann das nicht gut gehen und unser körperliches Gleichgewicht gerät ins Wanken. Du lernst mit unterschiedlichen Entspannungstechniken (Impulse aus Hatha-Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, kinesiologische Energieübungen, Meridianübungen, mentale Atemübungen), eine Balance für Körper, Geist und Seele in zu finden. So kannst Du in Zukunft mit mehr Ruhe und Gelassenheit ein glückliches und erfolgreiches Leben führen.



### **Inhalte:**

- ✚ **Workshop: Dein persönlicher Stress-Less-Plan**  
Theorie und gemeinsame Erstellung
- ✚ **Workshop: Mentales Training:** Wozu dienen Ziele – Die Wichtigkeit von Zielen – Wie erreiche ich meine Ziele, Visionen, Wünsche? - Einstellungen und Emotionen positiv verändern  
**Thema:** Gesundheit, Selbstmotivation, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Glück, Erfolg)

### **Teil 1: Praxis – Selbsterfahrung – Entspannungsmaßnahmen:**

- **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, Baummeditation
- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson:** Ganzheitliche Balance durch bewusstes Anspannen und Entspannen unserer Muskeln
- **Kinesiologische Energieübungen:** Stimulation und Aktivierung unserer körpereigenen Energieströme, welche auch für einen gesunden Rücken verantwortlich sind. Ausgleich bzw. Balance von Emotionen und Gefühlen



Krehbachgasse 13 b/ 5  
A-6410 Telfs  
Mobil: +43/ 650/ 330 32 11  
E-Mail: wellcoach@gmx.at  
www.wellcoach-held.at

**Balance für Körper, Geist und Seele**

Betriebliches Gesundheitsmanagement | Organisation von Incentives | Personal Coaching | Ganzheitliche Regenerierungsprogramme

## Teil 2: Praxis – Selbsterfahrung – Gedankenarbeit

- **Visualisierungstechniken:** Mit gedanklicher bzw. mentaler Vorstellung von Bildern setzen wir unsere positiven Emotionen als Ressource für unsere Ziel-(Wunsch)-Erreichung ein
- **Imaginationstechniken:** Mit gedanklicher bzw. mentaler Vorstellung von Bildern erschaffen wir uns unseren persönlichen Ort der Kraft
- **Mentale Atemtechniken:** Atmung als Schlüssel zwischen Körper und Geist. Mit einfachen und sehr wirksamen Übungen nehmen wir Einfluß auf unsere Emotionen und Gefühlszustände
- Zusätzliche leichte [Körperwahrnehmungsübungen](#) bzw. [Achtsamkeitsübungen](#)
- **Ganzheitliches Balance-Modell** – Einfluß von Ernährung, Bewegung, Entspannung, mentale Ebene auf Wohlbefinden und Gesundheit.
- **Bewegung in der Natur:** Mit Nordic Walking als Ganzkörpertrainingsart trainierst du 90 % deiner gesamten Muskulatur
- **Gemeinsames Lagerfeuer bzw. Fackelwanderung** (Ritual mit mentalen Elementen „Sorgen verbrennen“ – Ängste abbauen)



### Ziele:

- ❖ ganzheitliche Entspannung und Wohlbefinden
- ❖ Herzöffnung
- ❖ mehr Motivation
- ❖ mehr Vertrauen
- ❖ Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- ❖ Stärkung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins

**Termin: 26. September Beginn: 08.30 Uhr – 27. September 2014 Ende: ca. 12 Uhr**  
(Auf Anfrage jederzeit zusätzliche Termine möglich)  
Treffpunkt: Parkplatz Gaistal um 08.00 Uhr



Krehbachgasse 13 b/ 5  
A-6410 Telfs  
Mobil: +43/ 650/ 330 32 11  
E-Mail: [wellcoach@gmx.at](mailto:wellcoach@gmx.at)  
[www.wellcoach-held.at](http://www.wellcoach-held.at)

**Balance für Körper, Geist und Seele**

Betriebliches Gesundheitsmanagement | Organisation von Incentives | Personal Coaching | Ganzheitliche Regenerierungsprogramme



**Leistungsbeschreibung:**

1,5 Tage Aktiv- und Mentalprogramm  
Preis pauschal inkl. MwSt.  
€ 125.-

Zusätzliche Kosten: für Unterkunft bzw. Hütte  
(<http://www.haemmermoosalm.at/>)  
Übernachtung mit Frühstück/ Person € 25,- oder  
HP € 40,-(Suppe + Hauptspeise) direkt an die  
Hüttenwirtin zu bezahlen.