

Locker durch den Berufsalltag

Kursbeschreibung:

Ständig geht der Blick auf die Uhr, tausend Dinge müssen erledigt werden, es bleibt kaum Zeit für eine Atempause.

Am Feierabend verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz müde und ausgepowert. Ist das Ihr Alltag?

Vielleicht können Sie das System nicht ändern, in dem Sie arbeiten. Sie können aber lernen, wie Sie souveräner und mit mehr Kraft und Energie durch Ihren (Arbeits-)Alltag gehen können. Unser Körper spiegelt uns den Stress und die Hektik, die wir erleben: Kopf-, Schulter-, Nackenschmerzen, ein unrunder Gang, ein flacher Atem sind oft Signale, an denen Sie wahrnehmen können, dass Sie im Moment gerade nicht locker durch den Tag kommen.

Im Seminar werden Sie in drei Schritten lernen, wie Sie von diesen Anspannungen zu mehr Lockerheit und Souveränität finden:

1. Zunächst richten Sie den Focus darauf, wo und wie Ihr Körper auf Ihren persönlichen Stress und die Hektik im Alltag reagiert. Sie lernen, wie Sie auch im Alltag Ihre Anspannungen früh wahrnehmen können.
2. Im nächsten Schritt trainieren Sie, wie Sie die Anspannung unterbrechen.
3. Wie fühlt es sich an, wenn Sie locker, präsent sind, der Hals- und Kopf frei, Sie einen langen Atem haben? Das trainieren Sie im Dritten und letzten Schritt.

Mit jeder Trainingseinheit – im Seminar oder im Alltag – werden Sie Ihre Anspannung schneller stoppen und mit neuer Energie und Leichtigkeit durch den Tag gehen können. Die Übungen orientieren sich am Berufsalltag und den Erfahrungen der TeilnehmerInnen. Sie sind alltagstauglich und in jeder Situation anwendbar: etwa am Schreibtisch, in einer Besprechung, auf der Fahrt zur Arbeit oder beim Abendessen. Wesentliche Bausteine des Seminars kommen aus der F. M. Alexandertechnik. „Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von alleine!“ Diese Erfahrung machte ihr Begründer am eigenen Leibe und entwickelte daraus sein Lehrprogramm, das inzwischen weltweit unterrichtet wird. Mehr zur Methode und Ihrer Anwendung lesen Sie hier: www.alexandertechnik.biz.

Methoden:

- Einzel-, Kleingruppen- und Großgruppenarbeit
- Übungen zur Selbstreflektion
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen

Termin:

22.11 - 23.11.2017 09:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort:

ZAB GmbH Haus 21
Hermann-Simon-Straße 7
33334 Gütersloh

Zielgruppe:

Mitarbeiter im Gesundheitswesen

Teilnehmerzahl:

maximal 15

Kursleitung:

Annette Brockgreitens

Heilpraktikerin

Lehrerin nach F.M. Alexandertechnik, langjährig Dozentin für F.M. Alexandertechnik am Zentrum für Musikergesundheit an der Hochschule für Musik in Detmold, Studium Angewandte Theaterwissenschaften an der Universität Gießen (Diplom), Coach und Trainerin, Energiearbeit

Anmeldeschluss:

20.10.2017

Information:

Angela Prattke

Durchwahl 0 52 41/708 23-70

Zentrale 0 52 41/708 23-0

prattke@zab-gesundheitsberufe.de

Punkte: 10



Kosten: 285.00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke