



ENTSPANNUNGSKURS FÜR FIRMEN

Im Kurs **ENTSPANNUNG** lernen Sie, wie es möglich ist auf mentaler, körperlicher und psychischer Ebene aktiv zu entspannen.

- wieder zu sich selbst zu kommen
- dem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen
- körperliche Schmerzen lindern und Krankheiten vorbeugen
- auch in Zeiten der Unruhe innere Ausgeglichenheit spüren
- Im Erlernen einfacher Meditationstechniken, Erfahrung von kraftspendender Stille
- Erkennen eigener Energiequellen

im Einklang sein mit Körper, Seele und Geist mit Elementen aus

Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Yoga und Meditation

Kurs ab 4 Einheiten à 90 Minuten buchbar

AUTOGENES TRAINING FÜR FIRMEN

- auf Autosuggestion basierte Entspannungsmethode -

Mit Hilfe von Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training, die in sitzender oder liegender Position durchgeführt werden, gewinnen Teilnehmer des Kurses mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Alltagsstress, Nervosität, auch Schlafschwierigkeiten lassen sich auf diese Weise bewältigen.

In der gesamten Kurseinheit wird auf das Thema

- Umgang mit Stress im beruflichen und privaten Alltag
- Was ist Stress? - Wo kommt er her und wie gehe ich damit um?
- Einfluss von Stress auf mentalen und physischen Energiehaushalt
- Erläuterung von mentaler Stärke

eingegangen. Durch gezielte Techniken aus dem Autogenen Training können Teilnehmer lernen, sich zu entspannen und leere Energiespeicher wieder aufladen. Energiesteigerung innerhalb kürzester Zeit und Reduzierung des individuellen Stresspensums sind die effektive Wirkung von Autogenem Training.

Kurs ab 6 Einheiten à 60 Minuten buchbar



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR FIRMEN

Im Kurs **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG** lernen Teilnehmer durch aktives An- und Entspannen der Muskulatur physisch und mental zu entspannen. Diese Methode ist sehr leicht erlernbar und auch von den Teilnehmern im Anschluss an den Kurs selbstständig durchführbar.

Im gesamten Kurs wird auf das Thema

- Was ist Stress und wie gehe ich damit um?
- Wie kann ich meine Energie effektiv einsetzen?
- Was ist die gesunde Basis zwischen An- und Entspannung

Eingegangen.

Die Wirkung von PMR ist deutliche Energiesteigerung, Wahrnehmen von Entspannung und effektiverer Umgang mit dem individuellen Stresshaushalt.

Kurs ab 6 Einheiten à 60 Minuten buchbar

TAO YOGA - die 6 heilenden laute

Tao Yoga hat seinen Ursprung in Thailand und wurde von Master Mantak Chia entwickelt. Es setzt sich zusammen aus den Elementen des klassischen **Hatha Yoga**, **Tai Chi** und **Chi Kung**.

Im Kurs **TAO YOGA - die 6 heilenden laute**

- auf einfache Art lernen, die inneren Organe wahrzunehmen und in ihrer Funktion zu unterstützen
- lernen Kräfte aufzubauen und von außen kommenden Stress abzuleiten
- steigern der Konzentrationsfähigkeit und Stärkung des eigenen Energiehaushalts

Unsere Organe arbeiten täglich auf Hochtouren für uns, bereichern uns mit wichtigen Enzymen und Nährstoffen und speichern die für unseren Körper schädlichen Giftstoffe. Nehmen wir durch unsere Nahrung, dauerhaften Stress und Umweltbelastung zu viel Giftstoffe auf, reagiert der Körper mit krank sein.

Im **TAO YOGA** lernen wir durch einfache Körperübungen und Meditationen unsere Organe zu entlasten und bereits beginnende Krankheiten vorzubeugen.

Kurs ab 6 Einheiten à 120 Minuten buchbar



INDIVIDUELLES COACHING

Vor allem in Einzelkursen wird auf individuelle Themen mit gezielter Aufmerksamkeit eingegangen. Mit Methoden aus NLP (Neuro Linguistisches Programmieren), TA(Transaktionsanalyse) und Methoden mit therapeutischen Ansätzen aus westlichen und östlichen Kulturen können alte Denkmuster losgelassen werden und neue Wege im geschützten Raum ausprobiert werden.

Im "INDIVIDUELLEN COACHING" bestimmt der Teilnehmende selbst, wie weit er/sie gehen möchte.

- Welches ist meine richtige Richtung, in die ich gehen muss?
- Wie kann ich Veränderung erleben, ohne zu leiden?
- Was ist Loslassen?
- Gibt es Themen, denen ich immer wieder begegne, die ich gern hinter mir lassen würde?.....



WORK-LIFE-BALANCE

KENNEN SIE DAS?.....

- Der Terminkalender ist knallvoll, ihr Körper signalisiert Ihnen schon lange, dass eine Pause angesagt ist, aber sie machen weiter....
- Sie können nachts nicht gut oder gar nicht schlafen
- Sie stellen sich selbst zu Gunsten Ihrer Arbeit zurück
- Sie wissen nicht, wie Sie das Arbeitspensum weiterhin schaffen sollen....
- Der Tag „zu wenig Stunden“ hat
- Sie haben keine Zeit, um in Ruhe zu essen, und leben immer mehr von „fast-food“...
- Sie haben das Gefühl das Leben läuft an Ihnen vorbei.....weil Sie keine Zeit zum Leben haben?.....

In Abwechslung zu bewegendem Übungen finden gezielte Entspannungseinheiten statt, die bereits innerhalb weniger Minuten ihre Wirkung zeigen.

Erfahren sie, wie sich Ihre Energie innerhalb kürzester Zeit steigert und ihr individuelles Stresspensum stark reduziert wird.

EINZEL- stunden und KURSE (möglicher Ablauf: Einstieg über eine Kompaktstunde 1-2 Stunden mit anschließenden 1-2mal wöchentl. Einheiten von 15 Min.)

TEAMANGEBOTE

Veranstaltungsort : Physiotherapiepraxis Krebs in Spaichingen

oder auch in Ihrer Firma

In einem auf Sie abgestimmten Programm erfahren Sie mit wirksamen Methoden aus Hatha Yoga, Thai Chi und Chi Kung eine gesunde „Work-life-balance“.

Bei Fragen zum Inhalt und jeweiligen Ablauf stehe ich per Mail oder Telefon gern zur Verfügung.



AZUBI – FÖRDERPROGRAMM

„Die Welt von morgen liegt in den Händen unserer Azubis von heute“...

- Wie wichtig ist **Motivation** in meinen Lehrjahren?
- Beeinflusst mich meine Zeit von heute auch noch **morgen**?
- Welchen **Einfluss** habe ich auf meine Umwelt?
- Wie lasse ich mich **beeinflussen**?
- Wie wichtig ist es für mich zu wissen, **wie ich will**?
- **Fit** für die Zeit nach der Ausbildung – aber wie?

Im Azubi-Training wird auf diese Fragen aktiv eingegangen. Teilnehmer haben hier einen Raum, in dem sie sich frei bewegen können und die Möglichkeit über einen längeren Zeitraum ihre persönlichen **Kompetenzen zu stärken**.

Ein Konzept mit den Schwerpunkten

- Lern- und Konzentrationstechniken - Prüfungsvorbereitung
- Umgang mit Stress
- Kommunikationstraining
- Ziele erkennen und erreichen
- eigene Stärken erkennen und stärken
- Verantwortung - für mich selbst und andere
- Umgang mit Konflikten - neue Wege der Lösung

Durchgeführt wird das Training mit Elementen aus:

- Yoga/Thai Chi/Chi Kung für Jugendliche
- Meditations-/Konzentrationstechniken
- Outdoortraining (Interaktionseinheiten – Bogenschießen – Klettern – Orientierungsparcours)

Begleitung über die gesamte Lehrzeit in wöchentlichen Einheiten von 90 Minuten, Tagesaktionen, einzelnen Modulen bis zur abschließenden Prüfungsvorbereitung.

Zum Abschluss des Trainings erhält jeder Azubi ein Teilnahmezertifikat.

Bei Fragen zum Inhalt und jeweiligen Ablauf stehe ich per Mail oder Telefon gern zur Verfügung.



Entspannungstraining und Bogenschießen

Loslassen durch Entspannung – neuer Fokus im Bogenschießen

Mit dem Element **Bogenschießen** zur Ruhe kommen und neue Kraft für den Alltag tanken.

- Ziele fokussieren
- sich neu orientieren
- Altes loslassen

sind Inhalte des Trainings.



In diesem Training sind wir einen ganzen Tag in Natur und Wald unterwegs. An verschiedenen Stationen verbinden sich Elemente aus den Bereichen Entspannung und Outdoortraining.

Sie erfahren, wie Sie innerhalb eines Tages zur Ruhe finden können und ihre innere Energie wieder für sich arbeiten lassen.

Ziel ist es fern vom Alltag, die eigene Kraftquelle wieder zu entdecken und mit dem Element Bogenschießen entweder ein altes Ziel zu festigen oder neue entstehen zu lassen.

Bei Interesse erstelle ich Ihnen gerne ein individuell auf Ihre Firma und Mitarbeiter zugeschnittenes Angebot!