

"Der Reisende ins Innere findet alles, was er sucht, in sich selbst!

Dies ist die höchste Form des Reisens!"

(aus China)

Nutzen:

Sie kommen zur Ruhe!

Sie nehmen sich Zeit für sich SELBST!

Sie finden Möglichkeiten für Abstand vom Alltagsgeschehen!

Ziele:

Sie gewinnen Einblick in ein Lebensbalance-Modell von N.Peseschkian!

Sie lernen sich zu entspannen - zu atmen - zu meditieren!

Sie füllen Ihre Kraftreserven auf!

Zielgruppe:

Menschen mit beruflicher und privater Belastung - Menschen in Leitungspositionen - Menschen in sozialen und medizinischen Berufen

Inhalte:

- > Loslassen von Stress und Überlastung
- > Bewusstes Atmen zur Steigerung der Vitalkapazität
- > Lebensbalance nach N. Peseschkian
- > Verhaltensmuster und Rollenerwartungen
- > Qigong - Energien wirksam werden lassen
- > Anregungen zur Stressbewältigung
- > Carpe diem

Methode:

Trainerinput durch Vortrag und Präsentation, einfache Mal- und Zeichenübungen, Fantasiereisen, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit

Dauer:

1 Tag

TNzahl:

max. 12 Personen

**"Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit,
Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen
Inneren Frieden und Gelassenheit!"**
(Tschuang-tse)

