"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)

