

Herausforderungen schwungvoll meistern

Viele Menschen, auch in Ihrer Organisation, sind sich ihrer Ressourcen nicht bewusst und verfügen somit nicht über unterstützende und stärkende Werkzeuge in ihrem Alltag. Manchen Anforderungen des Lebens fühlen sie sich nicht gewachsen und ihre Energien erschöpfen sich schnell. Dadurch geraten sie in Stress.

Was kann in dieser Schulung erreicht werden?

Stress blockiert Energien. Ziel dieses Kurses ist es, Werkzeuge kennenzulernen und zu erproben, die diese Energien wieder frei setzen können um damit wieder handlungsfähig zu werden.

Die KursteilnehmerInnen erarbeiten sich individuelle Strategien, um Stress abzubauen und wieder in Kontakt mit ihrem inneren Empfinden zu kommen. Stressauslöser werden benannt und differenziert. Einfache Körperübungen, die problemlos in den Alltag eingebaut werden können, erschliessen Energien und bringen Klarheit in das eigene Denken. Werkzeuge zur Entwicklung von Visionen erleichtern den TeilnehmerInnen, ihr Tun im Fokus zu behalten und ihre Energien zielbewusst einzusetzen.

Methoden, die eingesetzt werden:

In den Unterricht fliessen Körper- und Gehirnübungen ein, um aus dem Gelernten eine Erfahrung werden zu lassen. Selbstreflexion und Austausch in kleinen Gruppen sind ebenso Bestandteile, wie kreativ gestaltende Sequenzen.

Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Institutionen, Schulen, Firmen als auch an Privatpersonen. Die Kosten werden entsprechend dem Stundenaufwand oder gemäss Vereinbarung berechnet.