

Körperorientiertes Stressmanagement und Resilienztraining

*„Werden Sie immun
gegen Stress und
Belastungen!“*



*Ein praxisorientiertes Seminar zu
strategischem Selbstmanagement von Stress*

Erleben Sie den Unterschied ...

Stress ist etwas, das jeder von uns schon mehr als einmal erlebt hat. Wir leben in einer Zeit, in der wir beruflich und privat durch alltägliche Anforderungen oft stark belastet sind. In einer Zeit großer Herausforderungen.

Vor allem MitarbeiterInnen im Sozial- und Gesundheitsbereich, aber auch deren Führungskräfte werden vermehrt mit Zeitdruck, vielfältigen Erwartungen, eingeschränkteren Ressourcen und hohen Ansprüchen konfrontiert. Sehr oft können wir die Situationen nicht ändern. Aber wir können unsere persönlichen Ressourcen im Umgang mit Belastungen erweitern.

Zurück zu Balance und Ganzheit

In diesem Seminar lernen Sie Strategien und Übungen kennen, die die körperliche, emotionale und mentale Balance unterstützen.

Ausgehend von der Analyse der eigenen momentanen Belastungen, nähern wir uns einem ganzheitlichen Resilienz-Modell. Dabei stellen wir immer wieder die Verbindung zum gegenwärtigen Empfinden des Körpers, der Gefühle und der Gedanken her. Viele Elemente, u.a. mit körperbetonter Ausrichtung, helfen uns zu unserer Ganzheit zu gelangen:


TRE (tension and trauma releasing exercises), Breema, Yoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Die Resilienz wird gestärkt. Sie können mit den Herausforderungen des täglichen Lebens besser umgehen. Widerstandskraft macht Sie belastbarer, zufriedener und gesünder. Sie werden resistenter gegen Druck und unvorhergesehene Ereignisse.

Resiliente Menschen können auch in turbulenten Zeiten zielorientiert und erfolgreich handeln.

Im Hier und Jetzt zuhause sein

Wir nutzen all das, was uns im Seminar begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum und steigern dadurch die Begeisterung für uns selbst. Erleben Sie innere Lebendigkeit und körperliches Wohlbefinden durch die Wahrnehmung und Stärkung Ihrer eigenen positiven Ressourcen auf der persönlichen und sozialen Ebene.



*„Für mehr
Gelassenheit und Stabilität
in Beruf und Alltag“*



Alle Informationen im Überblick...

Ihr Seminarnutzen

- Halten Sie inne und nehmen Sie die eigenen Bedürfnisse wahr
- Erkennen Sie Ihre aktuellen Handlungsspielräume
- Lernen Sie Ihre eigene Widerstandskraft kennen und nutzen
- Packen Sie aus der Vielzahl von Methoden ihren eigenen Resilienz-Koffer
- Erleben Sie die Wirkung weit über das Seminar hinaus

Seminarleitung

Mag.a Natascha Zickbauer ist Psychologin, Mediatorin, TRE Provider, Entspannungstrainerin, Faszientrainerin und Fastenbegleiterin. Sie arbeitet seit über 20 Jahren im Sozialbereich, zuerst als Beraterin für gehörlose Menschen, später als Organisationsentwicklerin und Team- und Projektleiterin. Das Interesse an ganzheitlicher Gesundheit hat sie zu zahlreichen Aus- und Weiterbildungen geführt. Natascha Zickbauer unterrichtet seit 2014 eigene Gruppen in Entspannung, Stressabbau und Traumalösung in Wien und Niederösterreich.

Datum

- 08.5. - 10.5.2017
- Montag, Beginn 10:00 Uhr bis Mittwoch, Ende ca. 16:00 Uhr

Ort

- Landhofmühle Minihof Liebau
- www.landhofmuehle.at
- Adresse: Windisch – Minihof 48, 8384 Minihof-Liebau
- Anfahrtsplan wird bei Anmeldung mitgeschickt

Kosten

- 280.- Euro Seminarbeitrag
- 2 Übernachtungen mit Frühstück + 3tägige Seminarverpflegung:
Im Einzelzimmer 205 € (exkl. Taxe)
Im Zweibettzimmer 185 € (exkl. Taxe)

Anmeldung

- Anmeldungen werden bis 28. April 2017 unter office@bewegtes.at bzw. unter 0680/1126465 entgegen genommen.
- Sie erhalten eine Bestätigung per E-Mail. Nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich.

