

Resilienz – Psychische Gesundheit & Psychosomatik

Ich atme, also bin ich! *entspannt?*



Stressbewältigung bedeutet unter den gegebenen Umständen möglichst wenig Stressbelastung zu erleben und bald zu einem Zustand des Wohlbefindens zurückzufinden. Für die seelische und körperliche Gesundheit ist die Art und innere Haltung, mit der wir Stress begegnen, wichtiger als die Häufigkeit und Schwierigkeit von Belastungssituationen.

Dieses Seminar hat den Schwerpunkt auf Atmung und Achtsamkeit.

Resilienz. Der Tiger im Tank!

Dieses Modul wird gerade überarbeitet!

Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Wie Stehaufmännchen finden Sie wieder ihre Balance und in einen Zustand des Wohlbefindens zurück.

Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichsten Herausforderungen im Leben gut umzugehen. Sie erfahren, wie Sie 7 Schlüsselstärken durch bestimmte Übungen gezielt entwickeln, ausbauen und festigen können.

Achtsamkeit und Wertschätzende Kommunikation

Mein Standpunkt – eine Frage der Haltung!



Bei mir und in Kontakt. Meinen Standpunkt mit Kopf, Herz, Bauch und Händen auf gesunde Füße stellen. Voll im Leben, schwingungsfähig und verbunden, den eigenen Raum ausfüllen und meinen Platz einnehmen.

Ganz da sein – mit allem da sein: mit meinen Fähigkeiten, meiner Kraft, meiner Aufmerksamkeit. Inmitten der inneren und äußeren Bewegtheit.

GrenzenSetzen – eine Lebenskunst?

Im Mühlbetrieb der verschiedenen Lebensbereiche erfordert es außerordentliches Geschick, nicht unter die Mühlräder zu kommen. Kommunikation und Kampfkunst – ein Widerspruch?

Eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit ist ein lebendiger Prozess, den wir aktiv aus uns selbst heraus gestalten und über den wir jederzeit Einfluss haben auf das stimmige Zusammenwirken von „in-der-Welt-sein“ und „bei-mir-sein“.



PraEssenz - mir selbst auf der Spur

Soziale Kompetenz gestaltet sich im Wesentlichen aus der Fähigkeit zu mir selbst in Beziehung zu treten und mir der inneren Strukturen bewusst zu sein, die meine alltäglichen Kontakte gestaltend beeinflussen. Verbale Kommunikation, nonverbale Körpersprache und körperliche Erscheinung sind Ausdruck der Persönlichkeit, ergänzen sich und geben ein vielschichtiges Bild ab. Blicke, Haltungen und Gebärden geben deutlicher Auskunft über unsere Gedanken, Einstellungen und Erfahrungen als Worte.



Embodiment. Stand ♦ Atmung ♦ Stimme!

Dieses Modul wird gerade überarbeitet

Bioenergetik – Gefühls- und Körperarbeit

BurnOn! Der Körper als Anker in der Krise.

Mögen Menschen Krisen? Eher weniger! Wir werden oft nicht gefragt. Scheinbar plötzlich sind sie da und wollen durchlebt werden – sie enthüllen uns dann einen Teil unseres ureigensten Geheimnisses. Wenn wir im Körper ankern und uns darauf verstehen, uns hinzugeben und einzulassen, können sie Wendepunkte im Leben sein und führen uns in eine neue Lebendigkeit. Sie lehren uns den Umgang mit Veränderung, schaffen Klarheit und verankern uns im Sein. In Krisen handlungsfähig bleiben!



BurnIn ♦ Burn ♦ BurnOut

... Was ist schon lange nicht mehr stimmig, aber tief eingebrannt?

... Wofür hat meine Begeisterung Flammen geschlagen?

... Wovon zehren, wenn die Flamme nur noch flackert? ...

in Zusammenarbeit mit Arbeit-und-Leben Rheinhessen-Nahe seit 2013

BurnOut erkennen - Resilienz entwickeln – präventiv handeln!

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, MultiplikatorInnen aus betrieblicher / schulischer Bildung und Weiterbildung, Fachkräfte aus Beratung und Therapie, Gesundheitsbeauftragte aus Unternehmen und Institutionen

eMotions. Das innere Gewebe der Gefühle

Was hat denn meine Traurigkeit mit der Lunge, meine Wut mit der Leber, meine Angst und Unsicherheit mit den Nieren, mein Grübeln und meine Unkonzentriertheit mit der Milz, meine Ungeduld und meine Unruhe mit dem Herz zu tun?



Im Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Gefühle mit ihrer Zuordnung zu Elementen, Energiequalitäten, Bewusstseinsfunktionen und Organen in einem dynamischen Kreislauf untereinander verbunden. Als innere krankheitsauslösende Faktoren kommt ihnen besondere Bedeutung zu.

Gefühle sind Qi, ein Teil des Ganzen. Sie kommen, machen auf etwas aufmerksam und können gehen. Gefühle sind immer ein

Fingerzeig nach innen und ein Schlüssel zu Gesundheit und Lebenskraft, wenn wir ihre positive Kraft nutzen können.

Die gesunde Art des Fühlens ist oft mit einem verdrängten, unerwünschten Emotionsausdruck und schwierigen Erfahrungen besetzt. Oft scheint dies im Alltag und in sozialen Bezügen schwer möglich.

Dieses 6-tägige Angebot umfasst eine Einführung „Gefühle und Gefühlsausdruck“
sowie 5 Einzelseminare

Wohin mit meiner Wut?
Herzgeist - emotionale Kompetenz!
Gedankenkarussell - der Angriff auf die Mitte!
Trauer im Fluss?
Angst – wenn die Nieren das Entsetzen packt!

Meditation & Qigong

In unserem Alltag sind Stress und Disharmonie an der Tagesordnung. So bedeutet bewusstes Gesundheitshandeln, dass wir uns im Tag Momente einbauen, in denen wir wieder zur Ruhe kommen und neue Kräfte tanken können, damit wir aus unserer Mitte und mit Freude den Anforderungen des Tages begegnen.

Meditation & Qigong ist als Methode Bestandteil von Workshops.

Als eigenständige Methode biete ich Meditation & Qigong im Rahmen von Prävention, Gesundheitstagen, von Achtsamkeitspraxis am Arbeitsplatz und in der Schule, von Oasenzeiten im Jahreslauf an.

Qigong als Weg, um Gesundheit zu erhalten und wieder herzustellen, wird seit 5000 Jahren erfolgreich praktiziert. Qigong als Bewegungskunst stellt die bewusste Arbeit mit Qi und dem Körper in den Mittelpunkt. Durch langsame und achtsame Bewegungsabläufe wird in Kombination mit der Atmung ein tiefes Hineinspüren in die eigenen Strukturen möglich.

Qigong setzt Impulse!



Ob physisch, emotional, geistig oder spirituell - Festgehaltenes und Stagnation wird sanft angeregt, kommt wieder in Fluss und findet Ausdruck im bewegten und belebten Körper. Durch das Üben entsteht ein immer tieferes Gewahrsein für energetische Zusammenhänge, Selbstheilungskräfte und die Kraft der eigenen Mitte.

Vitalität und Fülle sind Ergebnis und Ausdruck einer wiedergefundenen Leichtigkeit des Seins.

Qigong-Formen:

Acht Brokate, Kranich Qigong, Spiel der 5 Tiere, Daoyin Yangsheng Gong (Prof. Zhang Guangde), Qigong für Frauen (Dr. Liu Yafei), Stilles Qigong, Nei Jing Schule, Baum-Qigong

Meditation

Kann unser Immunsystem durch Meditation gestärkt werden? Ist es möglich, Depression durch Meditation zu beeinflussen? Kann Meditation Schmerzen lindern?

Gesundheit kann sich durch entsprechende Achtsamkeitsübungen den Weg bahnen. Aus der neurobiologischen Forschung ist bekannt, dass wir durch Meditation mit den Kräften unseres Bewusstseins die unterschiedlichsten Aufmerksamkeitsnetzwerke trainieren, dass sich unser Gehirn in positiver Weise formen und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren lassen.

„Ich kann aber nicht so lange stillsitzen!“ - Jeder kann auf ganz unterschiedlichen Wegen Zugang zum Raum der Stille in sich finden. Deswegen biete ich ganz unterschiedliche Meditationsbausteine in meinen Workshops an. Lernen Sie unterschiedliche Formen der Meditation kennen. Entdecken Sie Impulse für eine eigene Meditationspraxis.

Oasentage / Achtsamkeitstage



Mitten aus dem alltäglichen Getriebe einfach mal abtauchen, um Körper, Seele und Geist wieder in Balance zu bringen und aufzutanken!

Das Angebot umfasst je nach Thema einen halben bis einen ganzen Tag. und kann eine meditative Wanderung, eine Labyrinth Begehung, ein Nature-Art-Projekt, Tanz,

Kalligrafie u.v.m. sein.

Aktuelle Angebote werden vierteljährlich neu eingestellt bzw. können auf Wunsch individuell vereinbart werden. Mindestteilnehmerzahl: 6 Teilnehmer*innen