Gelassen in der eigenen Mitte ruhen (8 EH)

8 Termine, ab Freitag, 1. Okt 2021, 18:30 - 20:00 Uhr

Dieser Abendkurs soll Impulse setzen und Werkzeuge vermitteln, die dabei unterstützen die innere Balance zu stärken und einen achtsamen Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen zu entwickeln und zu fördern, um freudvoll und lebendig durchs Leben zu gehen.

In einer immer schnell-lebigeren Welt mit steigenden Anforderungen, zunehmender Digitalisierung und damit einhergehender Zerstreuung sehnen sich viele Menschen nach einem Innehalten. Ein erhöhter Druck führt oft zu Stress und zu Überforderung und kann im schlimmsten Fall in ein Burnout münden, einem Zustand des körperlichen, seelischen und geistigen „Ausgebranntseins“. Doch so weit muss es nicht kommen. Um die völlige Erschöpfung zu verhindern, ist es allerdings notwendig, rechtzeitig auf die Warnsignale zu achten.

Ute Amtmann, MSc

Was sind für mich stressauslösende Faktoren? Wie kann ich lernen anders mit Stress umzugehen? Wann ist es nötig innezuhalten und sich zu regenerieren und wie kann dies gelingen? Wo liegen meine Stärken und Ressourcen und wie kann ich daran anknüpfen? Welche hinderlichen Glaubenssätze steuern mich und wie kann ich diese durch hilfreiche ersetzen? Diesen und weiteren Fragen werden wir uns in gegenseitigem Austausch zuwenden. Ergänzend werden Körperübungen und die Arbeit mit Klang und Stimme die Abende abrunden.

Termine: 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.

Mitbringen: Unterlage/Matte (auch für draussen), Decke.

Anmeldung: (bis 24.09.2021)

Ute Amtmann, MSc
info@erd-verbunden.at
03132 / 41153
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 280,-

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen