

*Sie fühlen sich oft gestresst
und energielos?*

*Sie möchten in Ihrem Leben etwas
verändern aber Sie wissen nicht wie?*

Ob privat oder beruflich - selbst kleinste Veränderungen können großen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sowie unseren Energiehaushalt haben.

Unser individuelles Stresserleben hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab: von den **Stressoren**, denen wir uns selber aussetzen, von unseren **individuellen Denkmustern** und nicht zuletzt von unseren Möglichkeiten, auf Belastungen und Veränderungen zu reagieren.

Darauf basierend ist unsere Seminarreihe „**Trilogie auf dem Weg zu innerer Balance**“ in drei jeweils in sich abgeschlossene Einheiten gegliedert.

Die langsamen und fließenden Bewegungen der chinesischen Bewegungskunst Qi Gong begleiten und ergänzen die Seminarinhalte. Durch Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft wird der Körper auf allen Ebenen einbezogen und harmonisiert.

Ziele und Inhalte:

- Anschaulich vermittelte theoretische Inhalte
- **Qi Gong, Idogo Qi Gong, Meditation, Achtsamkeitsübungen** und weitere Entspannungsmethoden
- Direkte Umsetzung der Theorie mittels Selbstreflexions- oder Partnerübungen
- Erarbeitung individueller Strategien zum jeweiligen Thema
- Erweiterung Ihrer Kompetenzen in der frühzeitigen Wahrnehmung von Warnsignalen und im Umgang mit Stress und Veränderungen

Termine & Preise:

Teil I: Fr - So 10. - 12. Februar 2012
Teil II: Fr - So 11. - 13. Mai 2012
Teil III: Fr - So 14. - 16. September 2012

Seminarbeginn freitags: 16.00 Uhr
Seminarende sonntags: 17.00 Uhr

4 bis 12 Teilnehmer / 2 Kursleiter

Seminargebühr: € **285,00** je Wochenende
(zzgl. Tagungspauschale)

*Alle Seminarteile sind einzeln
oder als vergünstigtes Gesamtpaket buchbar!*

Veranstaltungsort:

Seminarhaus Vulkaneifel
Hauptstraße 38
54552 Immerath/Kreis Daun
www.Seminarhaus-Vulkaneifel.de

Nähere Infos, weitere Termine und Anmeldung bei:

Heike Polzius

Medizinische Dokumentarin
Trainerin für Stressmanagement & Burnout-Prophylaxe

+49 (0)2402/99 89 481
www.Balance-Aktiv.de
info@Balance-Aktiv.de



Birgit Müller

Qi Gong und Tai Chi Lehrerin

+49 (0)241/430 99 38
www.SprudelndeQuelle.de
info@SprudelndeQuelle.de



Trilogie auf dem Weg zu Innerer Balance

*Ganzheitliches Stress-
und Veränderungsmanagement*

& Qi Gong



**„Es geht nicht darum,
dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.“**

Cicely Saunders

Teil I:

Von den „guten Vorsätzen“
und was wir daraus wirklich machen ...

Teil II:

„Ohne mich geht es nicht!“ -
oder doch?

Teil III:

Stressmanagement:
Leichter gesagt als getan ... ?

Mit Qi Gong zu mehr Leichtigkeit, Energie, Gesundheit und Lebensfreude

Sie fühlen eine gewisse Unzufriedenheit mit Ihrem jetzigen Leben? Sie fühlen sich gestresst, müde und ausgelaugt? So, wie es ist, kann und soll es nicht weitergehen?

Ihre persönliche Standortbestimmung und die sich daraus ergebenden Ziele und möglichen Veränderungen in ihrem Leben stehen an diesem Wochenende im Vordergrund:

- **Wo stehe ich im Leben und wo will ich hin?**
Individuelle Standort-/Stressanalyse
- **Wo sind meine Energieräuber**
... und wie gehe ich damit um?
- **Wer oder was gibt mir Kraft?**
Individuelle Ressourcenanalyse
- **Nehme ich Warnsignale rechtzeitig wahr?**
Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- **Wie kann ich effektiv etwas verändern?**
Von den „guten Vorsätzen“ zu den wirksamen Zielen
- **Individuelle Zielformulierung und Strategieentwicklung**

Unsere Gedanken, Werte und Einstellungen prägen unsere Handlungen und Möglichkeiten und versetzen uns oft in unnötigen Stress.

An diesem Wochenende widmen Sie sich Ihren „inneren Stressauslösern“ und erfahren, wie Sie diese beeinflussen können:

- **Work-Life-Balancing** - was heißt das für mich?
- **Werte, Lebenssinn und Ziele**
Was hat das mit meinem Stress zu tun?
- **Wie viel Stress mache ich mir eigentlich selber? - Die Macht der Gedanken und Worte**
... und wie ich sie für mich zum Positiven wenden kann
- **Burnout** ... nur ein „Phänomen“ der Manager und Führungskräfte?
- **Glaubenssätze auf dem Prüfstand**
Loslassen und sich öffnen für Neues
- **Achtsamkeitstraining und Wahrnehmungsschulung**
- **Ressourcen verankern** für den Umgang mit Stress und Herausforderungen in Beruf und Alltag

Stress lässt sich nicht immer vermeiden und gehört in gewissem Sinne zu unserem Leben dazu.

Sie möchten wissen, wie Sie mit stressigen oder belastenden Situationen umgehen können? ... und was Sie tun können, um dabei gesund zu bleiben?

- **Was passiert, wenn ich in Stress gerate?**
Erkennen eigener Stressreaktionsmuster und Entwickeln der persönlichen „Notfalltasche“
- **Zu viel Arbeit in zu wenig Zeit? ... und wo bleibt überhaupt die Zeit für mich?**
Zeitmanagement und Prioritätensetzung
- **Achtsamkeit** - und wie ich dadurch „mehr Zeit“ gewinne
- **Simplify your life** - vom Entrümpeln und Ausmisten zum „Entstressen“
- **Probleme sind zum Lösen da**
Erarbeitung von Problemlösestrategien
- **Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht:**
was hat das mit Stress zu tun?
 - **Stress und Bewegung**
welchen Einfluss hat Bewegung auf meine Stresstoleranz?
 - **Stress und Entspannung**
Möglichkeiten der Regeneration - welche Art der Entspannung passt zu mir?
 - **Stress und Ernährung**
„Wie ich den Motor mit dem richtigen Sprit versorge“
- **Individuelles Gesundheitsmanagement**
Das Leben (wieder) selbst in die Hand nehmen