



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Welcher Entspannungstyp bin ich?

Workshop für Mitarbeitende und Teams

Die Anforderungen unseres Alltags sind vielfältig. Zeitdruck, Arbeitsdichte und schnell wechselnde Prioritäten und Vorgaben bei der Arbeit, ebenso wie private Verpflichtungen können ganz schön Druck machen. Ob sie zur Belastung werden, hängt davon ab, inwieweit es uns gelingt, einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Entspannungstechniken helfen dabei, immer mal wieder bewusst Abstand zu schaffen, abzuschalten und wieder Kraft aufzutanken. Sich mal nicht auf Aktion zu programmieren, sondern bewusst abzuschalten, will gelernt sein. Sich zu entspannen fällt leichter, wenn die Entspannungsmethode passt und regelmäßig geübt wird.

Der Workshop bietet Gelegenheit, herauszufinden, welcher Entspannungstyp Sie sind und welche Entspannungsmethode zu Ihnen passt. Dazu werden unterschiedliche Entspannungsverfahren vorgestellt und praktisch geübt.

Ziel: Kennenlernen diverser Entspannungstechniken und Integration von Entspannung in den Alltag

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Formate: Präsenz-Tagesworkshop, Deutsch oder Englisch

Inhalte:

- Bewegungsentspannung – Qi Gong, , Taiji-Elements, Yoga-Basics, Life Kinetik
- Relaxation – Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit, Eutonie, Atemübungen
- Creative Relaxation – Mandala, meditatives Singen , meditativer Tanz
- Imagination – Qi Gong, Autogenes Training, Phantasie Reisen
- Tipps zur Integration in den Alltag

Methoden: Wissensbausteine, Entspannungstechniken mit verschiedenen Schwerpunkten: Körper – Mentale Techniken – Atem – Bewegung – Achtsamkeit

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach, zertifizierte Entspannungstrainerin.