

Kursbeschreibung

Ständig geht der Blick auf die Uhr, tausend Dinge müssen erledigt werden, es bleibt kaum Zeit für eine Atempause, am Feierabend müde und ausgepowert. Ist das Ihr Alltag? Vielleicht können Sie das System nicht ändern, in dem Sie arbeiten. Sie können aber lernen, souveräner und mit mehr Kraft und Energie durch den (Arbeits-)Alltag zu gehen. Unser Körper spiegelt uns den Stress und die Hektik, die wir erleben. Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen, ein unrunder Gang oder flache Atmung: das sind Signale dafür, dass Sie im Moment gerade nicht locker durch den Tag kommen.

Im Seminar werden Sie in drei Schritten lernen, wie Sie von diesen Anspannungen zu mehr Lockerheit und Souveränität finden:

1. Zunächst richten Sie den Fokus darauf, wo und wie Ihr Körper auf Stress und Hektik im Alltag reagiert. Sie lernen, wie Sie auch im Alltag Ihre Anspannungen früh wahrnehmen können.
 2. Im nächsten Schritt trainieren Sie, wie Sie die Anspannung unterbrechen.
 3. Wie fühlt es sich an, wenn Sie locker, präsent sind, der Hals- und Kopf frei, Sie einen langen Atem haben? Diese Erfahrung folgt im dritten und letzten Schritt.
- Mit jeder Trainingseinheit – im Seminar oder im Alltag – werden Sie Ihre Anspannung schneller stoppen und mit neuer Energie und Leichtigkeit durch den Tag gehen können. Die Übungen orientieren sich am Berufsalltag und an den Erfahrungen der Teilnehmer. Sie sind alltagstauglich und in jeder Situation anwendbar, etwa am Schreibtisch, in einer Besprechung, auf der Fahrt zur Arbeit oder beim Abendessen.

Wesentliche Bausteine des Seminars kommen aus der F. M. Alexander-Technik. „Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von alleine!“ Diese Erfahrung machte ihr Begründer am eigenen Leibe und entwickelte daraus sein Lehrprogramm, das inzwischen weltweit unterrichtet wird.

Mehr zur Methode und Ihrer Anwendung lesen Sie hier:

www.alexandertechnik.biz

Methoden:

- Einzel-, Kleingruppen- und Großgruppenarbeit
- Übungen zur Selbstreflexion
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen

Termin

14.11 - 15.11.2018 09:00 - 16:00 Uhr

Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21
Hermann-Simon-Straße 7
33334 Gütersloh

Zielgruppe

Beruflich Pflegende
Mitarbeiter im Gesundheitswesen

Teilnehmerzahl

maximal 15

Kursleitung

Annette Brockgreitens
Heilpraktikerin, Lehrerin nach F.M. Alexander-Technik,
Coach und Trainerin

Anmeldeschluss

12.10.2018

Information

Angela Prattke
Durchwahl 0 52 41/708 23-70
Zentrale 0 52 41/708 23-0
prattke@zab-gesundheitsberufe.de

Punkte

10

Kosten

285,00 €

inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke

