

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Entspannung

Zielgruppe:

Angestellte, Sitzberufler, Selbständige, Unternehmer

Ziele:

Ohne Ruhephasen kann unser Körper nicht dauerhaft Höchstleistungen vollbringen. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen stärkt daher unser Immunsystem und die innere Balance. Bei echter Entspannung sinken Atemfrequenz und Pulsrate. Hände und Füße werden besser durchblutet und erwärmen sich. Selbst die Hirnströme verändern sich und Spannungsgefühle im Körper oder Schmerzen können ganz abklingen. Wir fühlen uns gelassener, ausgeglichener und stärker in Konfliktsituationen. Die Kreativität und Problemlösefähigkeit erhöht sich, Wissen ist besser abrufbar und die Gedächtnisleistung nimmt zu. Körper und Psyche kommen wieder in eine gesunde, ausgewogene Balance.

Ziel ist es daher, den eigenen Entspannungstyp zu erkennen, die dazu passende Methode zu erlernen und durch eigenes Üben in den Alltag mitzunehmen.

Ihr Gewinn:

Im Tageskurs werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt und geübt:

- Progressive Muskelentspannung [PMR]
- Qi Gong
- entschleunigtes Gehen
- Entspannung mit Musik und Achtsamkeit [MBSR]

Sie lernen verschiedene Übungen und Methoden kennen, sich selbst zu entspannen. Es werden genaue Kenntnisse über Wirkungsweisen vermittelt. Sie werden bemerken, dass einige Entspannungsverfahren Ihnen leichter fallen, als andere. Dabei können Sie selbst entdecken, was für Sie tatsächlich funktioniert und auch für den sofortigen Einsatz in Stresssituationen geeignet ist. So gelangen Sie zu einer klareren Körperwahrnehmung und wirken effektiv dem Stress entgegen.

Dauer:

Unser Entspannungscoaching findet in der Regel in einem 14-tägigen Rhythmus statt und umfasst insgesamt 5-10 Sitzungen (je 90 Minuten). Alternativ ist ein 2-tägiger Intensivworkshop möglich.

Empfohlene Teilnehmerzahl

12

Dieses Seminar kann auch in Ihrer Institution oder Bildungseinrichtung durchgeführt werden. Für eine Inhouseveranstaltung bei Ihnen erstellen wir gerne ein unverbindliches Angebot.