

## **GleichKlanG: Körper und Geist in Balance – Ein Achtsamkeits- und Bewegunngsworkshop**

### **Zielgruppe:**

Selbständige, Unternehmer, Teams, Sitzberufler, Perfektionisten

### **Ziele:**

GleichKlanG verbindet äußere und innere Bewegung zu einem kraftvollen Weg der Erkenntnis und Erneuerung.

Die Jonglier- und Achtsamkeitsübungen finden abwechselnd statt, so dass die Aufmerksamkeit einmal auf die innere und dann auf die äußere Bewegung gerichtet wird.

Ein neuer Zugang zum unmittelbaren Erleben im Hier und Jetzt wird dadurch geschaffen.

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Poi-Swinging - Rhythmische Bewegung

Poi-Swinging ist eine Mischung aus Tanz, Spiel, Koordinationstraining, Performance und vieles mehr. Beim Poi-Swinging arbeiten die linke und rechte Körperhälfte zusammen. Es kommt daher zu einer Integration beider Gehirnhälften.

Jonglage – Lernen als Erkenntnisprozess

Durch Jonglage werden vielfältige körperliche und geistige Fähigkeiten geschult. Der Schlüssel zum Erfolg liegt hier im Loslassen. Jonglieren kann zu einer speziellen Form von Entspannung werden. Die Aufmerksamkeit ruht ganz im gegenwärtigen Moment.

Meditation und Achtsamkeit – Innere Ruhe erfahren

Die Ausübung der Achtsamkeit befähigt uns, unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerer und äußerer Überbelastung, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Durch geleitete Meditationen und sanfte Körperübungen lernen wir, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Herausforderungen unseres Lebens können wir auf diese Weise mit mehr Ruhe und Klarheit begegnen.

### **Ihr Gewinn:**

- bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz
- mehr Energie und Lebensfreude
- erhöhte Gesundheit

**Dauer:** 2-tägiger Intensivworkshop

**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.