

Antistress-Training: Intensivkurs



Auftanken und inneres Gleichgewicht bewahren

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die hilfreich sind gegen Stress. Das Training ist weltanschaulich neutral und für alle Menschen geeignet. Alle Übungen können an jede körperliche Verfassung angepasst werden. Es werden Übungen vermittelt, die im Alltag gut angewendet werden können: um kurz aufzutanken, gelassen zu bleiben oder wieder ins eigene Lot zu kommen.

Das Training führt zu mehr Wohlbefinden und hilft als Burnout-Prophylaxe. Kursinhalte sind bewährte achtsamkeitsbasierte Methoden, wie achtsames Innehalten, Entspannen, Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen, Sitzmeditation. Zudem gibt es thematische Impulse, um die Vorgänge von Stressaufkommen zu verstehen.

Durch eine erhöhte Achtsamkeit eröffnen wir uns neue innere Spielräume, um besser mit belastenden Situationen und Gefühlen umzugehen. Auch können wir Momente der Ruhe bewusster wahrnehmen und die vielfältigen Möglichkeiten zur Entspannung, die sich uns in unserem normalen Alltag bieten, vermehrt auskosten. Das führt zu mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude.

Allerdings: Man muss sich etwas Zeit reservieren, um zu Hause zu praktizieren.

Dauer: 5 Kurseinheiten à 2 Stunden oder 4 Kurseinheiten à 2.5 Stunden

Kosten: 500 Franken (inkl. Unterlagen und Höranleitungen)

Anmeldung: Bei Claudia Spiess Huldi, per Mail achtsamkeit@hispeed.ch
oder Telefon 044 480 28 68