Empowerment mit nachhaltiger Rückwirkung

Das Praxisseminar bietet zahlreiche sehr einfache und sanfte Übungen und Impulse aus den Bereichen Qi Gong, Yoga, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Alle Übungen sind sanft, einfach, ohne Druck, ohne Leistung. Es ist gedacht für Menschen, die Lust haben, für sich selber etwas Gutes zu tun oder einen neuen Spirit in ihren Berufsalltag und ihre Beziehungen zu bringen. Es ist ein Angebot positiv unterstützend für Menschen im Umgang mit sich selbst und anderen. Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, ein Spiel mit dem Atem und fließenden Bewegungen. Ausgerichtet auf Wohlbefinden beruhigt es den Geist und belebt den Körper. Yoga ist ursprünglich eine indische Kulturform, inzwischen angepasst auf westliche Gegebenheiten und Bedürfnisse. Wie auch im Qi Gong, dienen Körper- und Atemübungen sowie Meditation der Stärkung von physischer und psychischer Gesundheit. Das Wohlbefinden und die Resilienz werden gefördert. Die Basis des Seminars ist der Lebens- und Arbeitsalltag der Teilnehmer: innen. Sie werden gebeten, auf Wunsch ihre Erfahrungen einzubringen.

Inhalte

- Impulsvorträge zu Qi Gong, Yoga
- Impulsvorträge zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Fallarbeit, Selbstreflexion
- Anleitung einfacher Körperübungen
- Anleitung einfacher Atemübungen
- Anleitung von Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und self care
- Supervision

Ziele

Das Seminar dient dazu, Menschen zu empowern Die Teilnehmer: innen lernen, sich im Arbeitsalltag Ruheoasen zu erschaffen und sich zu entspannen. Sie erfahren, wie sie mit größerer Zufriedenheit tätig sind und mehr Freude an Ihren Aufgaben haben. In der Umsetzung erfahren Sie größeres Wohlbefinden, Sinnhaftigkeit und Freude.

Zielgruppe

Alle Interessierten, die einfache Übungen zur nachhaltigen Steigerung ihres Wohlbefindens und ihrer Resilienz erfahren möchten.

ReferentIn

Mag.ª Andrea Winzenhöler-Baron

Abgeschlossenes Studium der Sportwissenschaft, Anglistik und Pädagogik, langjährige Erfahrung in der sportpädagogischen Arbeit in Bildungseinrichtungen, Klinik und Krankenkasse. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt in der Vermittlung von fernöstlichen Bewegungsformen, Persönlichkeitsentwicklung und Entspannungsformen. Als Dozentin für Persönlichkeitsentwicklung und Yoga in Privatunternehmen für das AMS tätig.

Facts

Kosten
€ 420,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
27.05.2024

Ort
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine
10.06.2024 - 11.06.2024
Mo,Di 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 8, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at