

„Zaubersprüche gegen Stress Strategien für inneres Gleichgewicht“

Ein Seminar aus der Reihe **„Seelenbalancieren – Selbststärkung im Alltag“**:

Mit Selbststärkungsmethoden können wir uns in unangenehmen oder belastenden Situationen selbst helfen - gerade, wenn die Außenumstände oder die Personen um uns nicht zu ändern sind. Wir können uns damit selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

Wusstet Ihr schon, dass Ihr vier Ohren habt, die Ihr dafür nutzen könnt? Was es Euch bringt, Euch selbst anzulächeln? Was wilde Bären mit Stress zu tun haben? Ihr erhaltet in diesem Seminar Antworten und dazu **„Zaubersprüche“**, mit denen Ihr **gelassen Stress vorbeugen und Euch in schwierigen Situationen selbst in inneres Gleichgewicht bringen** könnt.

Kreativ aufbereitete **Infoblöcke** auf psychologischer Grundlage wechseln mit anregenden Praxisübungen, in denen Ihr über Euch selbst nachdenken und mehr über Euch erfahren können. Angenehme **Entspannungsübungen** (Qigong, Phantasiereise, ...) bewirken, dass der Kurs selbst schon wohltuend als Entspannungstag wirkt. Ein **Skript**, das Ihr für Euch persönlich ergänzt, hilft Euch, Eure Erkenntnisse und Vorhaben in Euren Alltag zu übertragen.

Themen:

<i>Von Black-outs und wilden Bären</i>	Entspannung und gelassener Umgang mit Stress
<i>Mit vier Ohren hören oder „War da was?“</i>	Konstruktive Kommunikation
<i>Von U-Bahn-Krimis und der Frau mit dem Hammer</i>	Positive Gedanken und Gefühlsmanagement
<i>Keep smiling!?</i>	Bodyfeedback, Achtsamkeit und Energielenken
<i>„Ich muss mich noch schnell fertig machen“</i>	Liebevoller Umgang mit sich selbst, Selbstschutz
<i>„Wer nicht genießt, ist ungenießbar.“</i>	Genuss mit allen Sinnen