

„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 selbst in Kraft und bessere Laune bringen, wir können uns selbst Entspannung für den Körper und Entlastung für die Seele verschaffen.

Wussten Sie schon, dass Sie vier Ohren haben, die Sie dafür nutzen können? Was es Ihnen bringt, sich selbst anzulächeln? Was wilde Bären mit Stress zu tun haben? Sie erhalten in diesem Seminar Antworten und dazu „Zaubersprüche“, mit denen Sie gelassen Stress vorbeugen und sich in schwierigen Situationen selbst in inneres Gleichgewicht bringen können.

Kreativ aufbereitete Infoblöcke auf psychologischer Grundlage wechseln mit anregenden Praxisübungen, in denen Sie über sich selbst nachdenken und mehr über sich erfahren können. Angenehme Entspannungsübungen (Qigong, Phantasiereise, ...) bewirken, dass der Kurs selbst schon wohltuend als Entspannungstag wirkt. Ein Skript, das Sie für sich persönlich ergänzen, hilft Ihnen, Ihre Erkenntnisse und Vorhaben in Ihren 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