

„Ruhe im Kopf“

Wer kennt das Phänomen nicht? Nach den Anstrengungen und der Hektik des Alltags möchten wir uns entspannen, Kräfte sammeln und die Stille genießen – doch der laute Dialog in unserem Inneren stört die erhoffte Ruhe.

In diesen Momenten fallen uns vielleicht unerledigte Aufgaben oder ungelöste Themen ein.

Die Workshop-Reihe „Ruhe im Kopf“ setzt sich zum Ziel, in vier verschiedene Methoden einzuführen, mit denen wir uns entspannen und unsere inneren Stimmen beruhigen können:

- Der erste Workshop geht der Frage nach, wie die Unruhe im Kopf entsteht. Wir lernen das Phänomen Stress verstehen und erfahren, auf welche Arten wir am besten mit Stress-Symptomen umgehen können.
- Der zweite Workshop zeigt, wie wir mit ruhigen, achtsamen Bewegungen und bewusster Wahrnehmung eine neue körperlich-seelische Balance entwickeln können. Spielerisch verfeinert sich unser Bewegungsablauf und die Leichtigkeit, mit der wir den Alltag bewältigen, wächst.
- Der dritte Workshop führt uns in die Achtsamkeits-Meditation ein. Achtsamkeit hilft uns, zur Ruhe zu kommen und Gedanken als das erkennen, was sie sind: lediglich Gedanken.
- Der vierte Workshop demonstriert, wie wir durch die bewusste Wahrnehmung der Atembewegung zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit kommen können.

Die Zielgruppen der Workshops

- (Angehende) Coachs, Trainer und Gruppenleiter, die ihren Klienten und Teilnehmern Entspannungs- und Entwicklungs-Angebote machen möchten
- NLP'er aller Ausbildungsstufen
- Alle, die ihre Persönlichkeit aktiv weiterentwickeln wollen

Die Workshops

17.01.2012: Entspannter Körper – Entspannter Geist. Vom gezielten Umgang mit Stress. Mit der Ärztin Dr. Karin Scheurich.

Die Themen:

- Was ist Stress? Macht Stress krank?
- Wie kann ich trotzdem gesund bleiben?
- Kurzentspannung im Alltag
- Progressive Muskelentspannung
- Tiefenentspannung mit Klang

Dr. Karin Scheurich

Beratend tätige Ärztin, Gesundheitspädagogin und NLP-Master (DVNLP) mit Fortbildungen u. a. in den Bereichen Entspannungsmethoden, Ernährung, Kinesiologie sowie Haltungs- und Beckenbodentraining. Ausgangspunkt für Karin Scheurichs Arbeit ist ihre Sicht der Gesundheit auf Basis der Salutogenese.

28.03.2011: Bewusstheit durch achtsame Bewegung. Ruhige Bewegungen für eine neue körperlich-seelische Balance. Mit der Feldenkrais-Pädagogin Andrea Patschovsky.

Die Themen:

- Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schulen
- Spielerisch neue Bewegungsmuster erlernen
- Die Mittelachse des Körpers stärken
- Ein leichteres Körpergefühl entwickeln
- Den Kopf höher tragen

Andrea Patschovsky

Physiotherapeutin, Feldenkrais-Pädagogin, NLP-Master und Systemischer Coach/Coach (DVNLP) in Ausbildung. Ihr Interesse gilt der harmonischen Verbindung von Körper und Geist für mehr Qualität in allen Lebensbereichen.

03.07.2012: Der Geist im Hier und Jetzt.

Mit Achtsamkeits-Meditation in Balance bleiben und zu ihr zurückfinden. Mit der Diplom-Pädagogin Brigitte Konrad.

Die Themen:

- Der achtsame Umgang mit dem eigenen Geist
- Annehmen, was ist: Bewusstheit im Hier und Jetzt
- Achtsamkeits-Meditation in den Alltag integrieren

Brigitte Konrad

Diplom Pädagogin, Trainerin für MBSR (Mindfulness Based Stress Reduktion) und MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapie) sowie Systemische Beraterin. Brigitte Konrads Schwerpunkt ist Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Gesundheitscoaching.

30.10.2012: Atemräume eröffnen

Körperlich-seelische Ausgeglichenheit durch bewusste Wahrnehmung der Atembewegung. Mit der Atem- und Stimpfpädagogin Maria Köberle.

Die Themen:

- Der Atem als führende Kraft in uns
- Den Atem bewusst wahrnehmen und in Fluss bringen
- Kraft schöpfen und zur inneren Gelassenheit kommen

Maria Köberle

Atem- und Stimpfpädagogin, ausgebildet am Ilse-Middendorf-Institut im „Erfahrbaren Atem“. Die Kernidee des „Erfahrbaren Atems“: Nicht der Wille, sondern unsere Fähigkeit zum Zulassen des Atems führt zu leichter, harmonischer Bewegung und zugleich zu seelischer Ausgeglichenheit.

Anmelden



Seminarort:

Trainingsraum NLP Rhein-Neckar
D-69469 Weinheim, Thaddenstraße 14

Workshoptermine und -zeiten:

17.01.2012, 28.03.2012, 03.07.2012, 30.10.2012
Jeweils 19:00 -22:00 Uhr.

Workshopkosten:

Pro Workshop EUR 30 inkl. MwSt.
Bei Buchung bis 14 Tage vor Workshopbeginn EUR 25.

Ich interessiere mich für den Workshop/die Workshops

- 17.01.2012:**
Entspannter Körper – Entspannter Geist.
Vom gezielten Umgang mit Stress. Mit der Ärztin Dr. Karin Scheurich.
- 28.03.2012:**
Bewusstheit durch achtsame Bewegung.
Ruhige Bewegungen für körperlich-seelische Balance. Mit der Physiotherapeutin und Feldenkrais-Pädagogin Andrea Patschovsky.
- 03.07.2012:**
Der Geist im Hier und Jetzt. Mit Achtsamkeits-Meditation in Balance bleiben und zu ihr zurückfinden. Mit der Diplom-Pädagogin Brigitte Konrad.
- 30.10.2012: Atemräume eröffnen.** Körperlich-seelische Ausgeglichenheit durch bewusste Wahrnehmung der Atembewegung. Mit der Atem- und Stimmpädagogin Maria Köberle.

Bitte senden Sie mir Anmeldeunterlagen zu.

Bitte ergänzen Sie das rückwärtige Namens- und Adressfeld und senden Sie es per Post/Fax an NLP Rhein-Neckar.

Weitere Infos anfordern



Bitte informieren Sie mich über weitere Leistungen:

- NLP-Basiskurse
- NLP-Practitioner-Ausbildungen
- NLP-Master-Ausbildungen
- Ausbildungen zum Systemischen Coach/ Coach (DVNLP)
- Ausbildung zum zertifizierten wingwave-Coach
- Aktuelle Seminare
- Personal Coaching

Name, Vorname

Organisation/Firma

Straße

PLZ Ort

Telefon/Telefax

E-Mail

NLP Rhein-Neckar • Dr. Sabine Marquardt

D-69469 Weinheim • Friedrichstraße 13

Tel.: +49 (06201) 870697

Fax: +49 (06201) 843408

Info@NLP-Rhein-Neckar.de

www.NLP-Rhein-Neckar.de



„Ruhe im Kopf“

Workshop-Reihe am 17.01., 28.03.,
03.07. und 30.10.2012

Mit Dr. Karin Scheurich,
Andrea Patschovsky, Brigitte Konrad
und Maria Köberle

www.NLP-Rhein-Neckar.de