

Umgang mit Stress – mehr Gelassenheit im Alltag

Dauerstress ist der Preis, den wir zahlen in unserer schnelllebigen, hektischen und reizüberfluteten Welt. Angst, Arbeitsüberlastung, das Bewältigen von vielen verschiedenen Lebensrollen (Berufsleute, Eltern, Ehepartner, Betreuende) lässt uns oft nicht genügend zur Ruhe kommen. Gesundheit ist nicht einfach Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist viel mehr. Wollen wir gesund bleiben, geht es darum ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden. Ganzheitliche Gesundheit resultiert aus dem Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen äusserem und innerem Leben, zwischen Arbeit und Musse.

Ziele / Inhalte

- Was macht Stress mit mir?
- Lernen Sie Ihre Stressoren kennen
- Wie Sie Ihre Wahrnehmung verbessern und lernen auf Ihren Körper zu hören
- Wege weg vom Stress!
- Finden Sie einen neuen Umgang mit sich selber und ihrer Umwelt
- Bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang
- Steigern Sie Ihre Selbstachtung und handeln Sie selbstbestimmt

Methoden

Interaktives Seminar, das auch Freiraum für individuelle Entfaltung bietet. Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Einzigartigkeit zu entdecken und biete die Möglichkeit, das Gelernte in den Alltag zu transferieren.

Zielgruppe

Interessierte Personen, insbesondere Angehörige und Betreuende von älteren oder kranken Menschen

Datum

Mittwoch, 21. März 2012

Zeit

09.00 – 17.00 Uhr

Ort

Gwatt-Zentrum, 3645 Gwatt

Kursleitung

Bettina Zimmermann, Inhaberin metamind coaching beratung seminare, cert. Trainerin und Coach, IANLP

Kurskosten

Fr. 120.--

Anmeldeschluss

1. März 2012