

## Angebot - Seminare

### **Wenn die Seele durch den Körper spricht**

Körpersignale achten – Burn-out vermeiden

„Jeder Stress den wir heute abbauen, kann uns morgen vor Krankheit bewahren“ (Dr. Wayne Topping)

#### Ziele



Viele Menschen tendieren immer mehr dazu, auch aufgrund der hohen Erwartungen von außen, bei ihrer persönlichen Arbeitsgestaltung gesundheitliche Aspekte zu vernachlässigen. Sie arbeiten oft bis an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit und ignorieren Körpersignale anstatt die Botschaften des Körpers wahrzunehmen und zu achten! Rechtzeitig auf Körpersignale zu achten verhindert, dass der Körper zu lange Stress kompensieren muss, was zu körperlichen Beschwerden, Verspannungen und Krankheiten führt.

Ein Seminar für alle, die Körpersignale besser verstehen und Stress und Ausbrennen vermeiden wollen.

#### Inhalte

- **Stress & Burn-out Prophylaxe** - Ursachen, Stadien, Stresskreisläufe und Auswirkung auf Körper und Gesundheit – krankmachenden Muster erkennen und verändern - Strategien zur Stressvermeidung und Burnout Prävention.
- **Körperbotschaften** - ganzheitliche Zusammenhänge erkennen - Körperwahrnehmung stärken- Körpersymptome ganzheitlich deuten, Sprache der Organe verstehen , Grenzen wahrnehmen und achten, mentale Strategien zum Abschalten und körperlich Entspannen.
- **Tipps & Übungen** Entspannungs- und Energieübungen, Achtsamkeitstraining und Meditationsübungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, Aktivierung der inneren Stimme zuhören.

#### Methoden

Die Themen werden auf eine inspirierende und motivierende Art vermittelt und durch das Ansprechen aller Sinne ganzheitlich erlebbar gemacht. Durch den Mix an Methoden, Gruppenelementen und Einzelreflexionen werden unterschiedliche Ebenen angesprochen und so tiefere Erfahrungen möglich. Einfache, praxisbewährte Anregungen und Techniken unterstützen eine rasche Umsetzung im Alltag.

**Dauer** 1,5 – 2 Tage