



Seminarausschreibung

Mal abschalten? Work-Life-Balance: Entspannung & Bewegung trifft auf Achtsamkeit

11.02.2023 bis 12.02.2023

Ort: Celle

Referent	Janina Bodner
Tagungsort	Bildungszentrum HVHS Hustedt e.V. Zur Jägerei 81 Celle
Seminar	Q524231318
Info	Übernachtung

Seminarinhalt

Bewegte Zeiten, Anforderungen sowie eine immer schneller werdende und komplexere Welt im Job und Privatleben setzen uns oft unter Anspannung und Stress. Wir wünschen uns mehr Balance, aber Entspannungspausen fehlen häufig oder wir wissen nicht, wie wir unserem Körper und Geist Gutes tun können. In diesem Seminar lernen wir mit einfachen und effektiven Körperbewegungen und Entspannungstechniken uns wieder bewusst zu spüren und wahrzunehmen. Durch die Entspannung- und Körperübungen steigern wir unsere psychische Widerstandskraft für Beruf und Alltag.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Das Seminar ist auch für Teilnehmende geeignet, die ihren Körper länger nicht trainiert haben.

Themen

- Stress und Stressfaktoren
- Achtsamkeit
- Work-Life-Balance
- Sanfte und leichte Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag



| Wolfsburg

- Meditation (keine Sorge, wir werden nicht stundenlang im Schneidersitz meditieren)

Bitte bequeme Kleidung (Sportsachen), eine Gymnastikmatte, kleines Kissen und Decke mitbringen.