



Tiefenentspannt bleiben! Yoga und Selbstfürsorgetechniken für den Büroalltag

2-tägiges Inhouse Seminar

Stress am Arbeitsplatz und Doppelbelastung im Beruf und im Privatleben führen zu immer mehr psychischen Erkrankungen. Mittlerweile stehen nach einer aktuellen Analyse des BKK-Landesverbandes NORDWEST die psychischen Erkrankungen (Angststörungen und Depressionen) an zweiter Stelle der Krankentage. 9 von 10 Arbeitnehmern sind von ihrer Arbeit gestresst und 50 % glauben, kurz vor dem Burnout zu stehen – das hat die Studie "Betriebliches Gesundheitsmanagement 2018" von der pronova BKK gezeigt.

Ziele: Selbstfürsorge im ganzheitlichen Sinne- Yoga und Coaching für Körper und Geist!

- Inhalte:**
- ▶ Standortbestimmung und Zielklärung- wo stehe ich und will ich hin?
 - ▶ Umgang mit inneren Ambivalenzen
 - ▶ Eigene Kraftquellen und Energiefresser identifizieren
 - ▶ Verschiedene Atem- und Meditationstechniken
 - ▶ Bewusstseinsübungen
 - ▶ Persönliches Ressourcen coaching
 - ▶ Kollegiale Beratung zur Selbstklärung und Lösungsfindung

Arbeitsform/Methode/Materialien: Kurze Inputs für Selbstfürsorgetechniken, Selbstcoaching; Arbeit in Kleingruppen und Plenum; Yogaeinheiten für Körper und Geist

Termine: nach Absprache

Kosten: nach Absprache

Referent*in:

Massahia Wagner; über 20 Jahre Meditationserfahrung und Einweihungen in den Kriya-Yoga nach Yogananda. Er ist Yogalehrer nach Sivananda und hat Ausbildungen in Ayurveda.

Susanne Wunsch: Sozialarbeiterin (B.A.); Beratung, Mediation, Coaching (M.A.); Case-Management Ausbilderin (DGCC); stellvertretende Geschäftsführerin des Institutes LüttringHaus. Tätig in den Bereichen Training und Beratung in der ressourcen-, lösungs- und sozialraumorientierten Kinder-/Jugend- und Eingliederungs-/Behindertenhilfe und im Gesundheitswesen.