

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

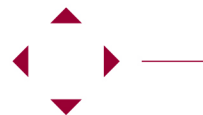
Arbeitsform/Methode/Materialien: Kurze Inputs für Selbstfürsorgetechniken, Selbst-coaching; Arbeit in Kleingruppen und Plenum; Yogaeinheiten für Körper und Geist

Termine: 4.-5. November 2019;
1. Tag: 10:30-16:30 Uhr, 2. Tag: 09:00-15:00 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)

Kosten: **260,- € Gesamtkosten** für beide Tage (Kosten inkl. Einladung zum Mittagessen, Kaffee und Kaltgetränke)

Anmeldung: ml@luettringhaus.info

Ort: Institut LüttringHaus, Gervinusstr. 6, 45144 Essen



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.