

Stressintelligenz und Energiekompetenz

Intensivseminar mit Körperarbeit
2. April 2017



Leben ins Gleichgewicht bringen

Ohrensausen, Magenkrämpfe, Depressionen, Migräne? Stress ist oft Ursache für eine Vielzahl von Disbalancen. Leben ins Gleichgewicht bringen ist ein zentrales Thema dieses Seminars. Warum fällt es Menschen so schwer achtsam mit den Ressourcen und dem eigenen Körper umzugehen? Warum gilt nur als intelligent, wer Würfel im Raum drehen und lange Wörterlisten auswendig lernen kann? Die Frage, ob wir Stress erfolgreich (Eustress) bewältigen können oder nicht (Distress), hängt sowohl von mentalen als auch körperlichen Faktoren ab. Wir wissen heute, dass sich das Stresssystem im Laufe der Evolution entwickelt hat und bei Nichtbewältigen der Herausforderungen oder Belastungen zu erheblichen psychischen und physischen Veränderungen führen kann.

Das Konzept „Embodiment“ kommt zu dem Schluss: Es ist höchste Zeit, das wichtigste Erfahrungsinstrument des Menschen zurück zu erobern: den Körper. Hier und im Gehirn entscheidet sich, ob die Stressbewältigung funktioniert. In der schnelllebigen Zeit verlieren wir nur allzu gerne den Kontakt zu uns selbst. Um den Anforderungen gewachsen zu sein, ist Achtsamkeit Herausforderung und Möglichkeit zugleich. Lernen Sie in diesem Seminar praktische Übungen aus der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction), wie den Bodyscan, Geh- und Sitzmeditation sowie achtsame Bewegungsübungen kennen.

Details

Seminarleitung: Tina Ernst und Ralf Brendt

Kosten: 65€

(bitte Mittagssnack und Trainingskleidung mitbringen)

Ort: Medicon, Neuwied

Termin: 2. April 2017, 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Dieser Gesundheitstag ist Modul der Zertifikatslehrgänge „FachberaterIn für Säuglings- und Kinderernährung“ (IHK) so wie „Ernährungs- und GesundheitsberaterIn“ (IHK).

Das Modul ist auch ohne Teilnahme an einem der Lehrgänge buchbar.

Infos und Anmeldung

ElanVital e.V. / Ralf Brendt

Tel 02224 79372

Handy 0151 1024 5608,

brendt@elanvital-gig.de

www.elanvital-gig.de

Medicon Neuwied /Tina Ernst

Handy: 0171 4523585

t.wellfit@web.de

Ein ElanVital e.V.-Seminar in Kooperation mit der
Weiterbildungsgesellschaft der **IHK Bonn/Rhein-Sieg** und der **MEDICON Neuwied**