

Ablaufplan 3-Tages Workshop

Gelassen und stark durch den Alltag: Finde zu Deiner optimalen Work-Life-Balance

Termin: (Donnerstag 17. bis Sonntag 20. März)

3-tages Workshop mit Body-Mind Coach Heidi Damian

INHALTE DES WORKSHOP:

Auf der Suche nach einer ausgewogeneren Lebensweise und nach positiver Veränderung bieten wir Ihnen ganzheitliches Yoga, Meditationen und Praktiken der Achtsamkeit, welche es Ihnen erlauben im Hier und Jetzt anzukommen, dem gegenwärtigen Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken, den inneren Autopiloten abschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen.

Dieser Workshop dient dazu, persönliche Dysbalancen zu erkennen und Strategien zu erlernen und in Ihren Alltag zu integrieren, mit denen Sie Ihren Umgang mit beruflichen und/oder privaten Stress verbessern und dadurch mehr Lebensqualität erreichen.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP GEEIGNET?

Dieser Workshop eignet sich für alle Leistungsstufen. So können Teilnehmer mit Erfahrung durch die vielen Achtsamkeitsübungen Ihre Fähigkeit, präsent zu sein, intensivieren. Aber auch unerfahrenen Teilnehmer lernen, im Hier und Jetzt zu sein und dadurch mehr und mehr bei sich anzukommen und ihre eigene Mitte zu spüren.

In allen Bewegungs- Meditations- und Achtsamkeitspraktiken , geht es niemals um den Vergleich mit anderen, sondern darum, sich auf den gegenwärtigen Augenblick zu fokussieren, im eigenen Körper anzukommen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist, wird das spür- und erlebbar was tiefer in uns liegt: Ruhe, innerer Friede, Gelassenheit und Zuversicht werden erfahr- und spürbar und in unser Bewusstsein integriert. Das intensive aber gleichzeitig entspannende Üben ermöglicht es, die erlernten Techniken zu festigen, sodass sie im Alltag jederzeit abgerufen und angewandt werden können.

DER ABLAUFPLAN:

Donnerstag ab 15.00 Uhr
Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers
Ankommen und Entspannen

16:45 Uhr (Treffpunkt an der Rezeption)

17.00 -18.30 Uhr

Begrüßung der Teilnehmer.

Anschließend Yoga und Meditation: Ankommen

19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Body-Mind-Coach Heidi Damian

Freitag

08.00 - 9.00 Uhr

Yoga: Achtsamkeit in der Bewegung
und Meditation

9:00 – 10:00 Uhr

gesundes Genuss-Frühstück

10:00 – 11 Uhr

Theorie Sequenz: Entstehung und Auswirkungen von Stress -

Die 3 Ebenen: Gefühle Gedanken Körperempfindungen

Meditation: der geistige Beobachter

bis 16:00 Uhr

Zeit für sich selbst, Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, unterstützende Behandlungen in der Spa

17.00 - 18.30 Uhr

Yoga: Präsenz in der Bewegung

Theorie Sequenz: Stressbewältigung durch Präsenz /Achtsamkeit; (Schaffung eines präsenten Raums)

Präsenz - das Grundprinzip von Regeneration, Entspannung und Heilung

Meditation: Gedankenstrom Gedankenfreiheit

ab 19:30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Samstag

08.00 - 9.00 Uhr

Yoga: Präsenz in der Bewegung

Meditation: Genussmeditation mit Schokolade

9:00 bis 10:00 Uhr

gesundes Genuss-Frühstück

10:00 bis 11:00 Uhr

Theorie-Sequenz Stressbewältigung: Ressourcen

11.00 bis 16.00 Uhr Zeit für sich selbst Mittagsimbiss, Sauna, Schwimmen, Behandlungen in der SPA

17.00 - 18.30 Uhr

Yoga und Feldenkrais

Theorie-Sequenz: – Grenzen - Praxisübungen Grenzen wahrnehmen/Grenzen setzen

Meditation: Der Bodyscan

ab 19.30 Uhr leichtes gesundes Gourmetabendessen

Sonntag

08.00 - 09.00 Uhr

Yoga und Pranayama

Meditation: der direkte Weg zum Heilen Wesenskern

Reflexion und Tipps: Wie bringe ich das Gelernte in meinen Alltag für eine nachhaltige Work-Life-Balance

Abschlussrunde

bis 11.00 Uhr

Freigabe der Zimmer

Individuelle Abreise