

Selbstfürsorge mit Yoga, Coaching und Meditation - ein Methodenkoffer für mehr Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag

Das Thema **Gesundheit** zählt zu einem der Megatrends unserer heutigen Gesellschaft, dem sich neben weiteren Trends wie Digitalisierung, Dezentralisierung, Energiewende und demografischem Wandel kaum jemand entziehen kann. Immer mehr Menschen fragen sich entsprechend „**Was hält mich gesund?**“ und suchen nach Möglichkeiten, in ihren immer dichteren Tagesplan gesunderhaltende Maßnahmen einzubauen.

Gesundheitsbewusste Menschen streben nach Selbstmanagement und suchen Anstöße, Modelle und Konzepte, mithilfe derer sie sich aktiv und selbstverantwortlich in ein physisches und psychisches Gleichgewicht bringen.

In dieser Woche werden Anregungen und Lösungen angeboten, um eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise zu stärken und das erwachende neue Gesundheitsbedürfnis zu befriedigen. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden aus dem Coaching zur **Aktivierung der eigenen Ressourcen** kennen. Zudem werden sie durch eine zielgerichtete **sanfte Yogapraxis** sowie **verschiedene Meditationstechniken** Anregungen erhalten, wie sie ihre innere Balance zurückfinden und diese erhalten, mit ihren eigenen Werten in Einklang leben und ihr individuelles Gesundheitsmanagement steuern und gestalten können, um somit auch ihre berufliche Handlungskompetenz zu stärken.

Coaching-Methoden werden in Anlehnung ans Systemische Coaching, Neurolinguistischem Programmieren, Embodiment als auch die Gewaltfreie Kommunikation angeboten. Die Arbeitsweisen umfassen neben Yoga- und Meditationsübungen zur Körperwahrnehmung kurze Vorträge als Anregung zum Transfer in Einzel- und Gruppenarbeit als auch Austausch und Reflexion im Plenum. Entspannung, Bewegung und Spiel fließen in den Tagesablauf mit ein.

Dieses Seminar ist vom **Hessischen Ministerium als 5-tägiger Bildungsurlaub** anerkannt. Die geplanten Termine finden Sie unter der Rubrik „Seminare / Workshops“.

Es kann ebenso von Institutionen in gekürzter Form und individuellen Wünschen entsprechend gebucht werden.