

Stressbewältigung, Workshops mit Natalie Streichert

Entspannt in den Feierabend starten

In unserer hektischen Arbeitswelt ist es wichtig, nach einem anstrengenden Arbeitstag effektiv abzuschalten und sich nachhaltig zu erholen. Dieser Workshop vermittelt fundierte Einblicke und praktische Anleitungen, basierend auf bewährten Yoga- und Qigong-Lehren, um nach der Arbeit zur Ruhe zu kommen und die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Gelassenheit zu meistern. Die Teilnehmer lernen vielfältige Methoden zur effektiven Regeneration und Selbstfürsorge kennen, die ihnen helfen, den Feierabend entspannt zu genießen.

Inhalte

- Einführung in die Entspannungstechniken: Grundlagen und Bedeutung von Entspannung nach der Arbeit.
- Meditative Übungen: Yoga-Techniken zur mentalen Beruhigung und Zentrierung.
- Atemtechniken: Praktische Atemübungen (Pranayama) zur schnellen Stressreduktion.
- Progressive Muskelentspannung: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Lockerung von Verspannungen, kombiniert mit speziellen Yoga-Bewegungen (Asanas) zur Muskelentspannung.
- Kurz- und langfristige Stressreduktion: Qigong-Praktiken zur unmittelbaren und nachhaltigen Stressbewältigung.
- Selbstmanagement: Strategien für bewusstes Zeitmanagement und Selbstfürsorge.
- Flow statt Stress: Ansätze, um im Alltag im Flow zu bleiben und Stress zu minimieren unter Verwendung von speziellen Yoga-Methoden (Vinyasa).
- Time Outs: Kleine und große Pausen gezielt nutzen und gestalten.
- Reflexionsübungen: Eigene Stressmuster erkennen und individuelle Erholungsstrategien entwickeln.

Der Workshop kombiniert Impulsvorträge, Einzel-/Partner-/Gruppenübungen, Fallbeispiele, Austausch im Plenum und Reflexionsübungen.

Ziele

Förderung der Fähigkeit, nach der Arbeit effektiv abzuschalten und zu regenerieren. Unterstützung der Teilnehmenden dabei, die Herausforderungen des Alltags mit innerer Gelassenheit und Freude anzugehen.

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen, die lernen möchten, nach der Arbeit effektiv abzuschalten und sich zu erholen, um die Herausforderungen des Alltags mit innerer Gelassenheit und Freude zu bewältigen.

Workshopleitung

Natalie Streichert, Yogalehrerin BDY/EYU, Qigong Kursleiterin, Ayurveda Ernährungsberaterin,
Gesundheitscoach (IHK-geprüft)

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

In Präsenz für 10-20 Personen. Dieser Workshop findet teilweise auf der Yogamatte und ohne Schuhe statt. Bitte warme Socken mitbringen.