

## Stressbewältigung, Workshop mit Natalie Streichert

### Erste Hilfe in Stresssituationen.

Stress kann uns jederzeit und überall treffen – im Büro, zuhause oder unterwegs. Dieser Workshop bietet fundierte Einblicke und praktische Anleitungen, um Stress effektiv zu bewältigen und gelassener auf Herausforderungen zu reagieren. Sie erhalten die notwendigen Werkzeuge, um Stresssituationen souverän zu meistern und Ihre inneren Ressourcen gezielt zu nutzen. Erleben Sie praxisnahe Methoden und Strategien, basierend auf Yoga- und Qigong-Lehren, um in herausfordernden Momenten Ruhe zu bewahren und Ihre innere Balance wiederzufinden.

### Inhalte

- Selbstregulationstechniken: Praktische Yoga-Übungen zur unmittelbaren Selbstberuhigung in akuten Stresssituationen.
- Atemtechniken (Pranayama): Übungen zur schnellen und effektiven Stressreduktion durch gezielte Atemkontrolle.
- Achtsamkeitstraining: Ansätze zur Steigerung der Aufmerksamkeit und zur bewussten Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments mit meditativen Yoga-Praktiken.
- Progressive Muskelentspannung: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur systematischen Entspannung, basierend auf Yoga-Nidra zur Muskelentspannung.
- Stressbewältigung durch Sinneserfahrungen: Ausgewählte Yoga- und Qigong-Techniken zur Beruhigung und Stressreduktion durch gezielte Aktivierung und Harmonisierung der Sinneswahrnehmungen.
- Meditative Techniken: Einführung in Meditation als Mittel zur inneren Ruhe und Stabilität.
- Yoga- und Qigong-Übungen: Kurze Einheiten zur Harmonisierung von Körper und Geist sowie zur Förderung tiefer Entspannung.
- Stressbewältigung: Achtsamkeitsbasierte Techniken zur Stressreduktion, unterstützt durch ausgewählte Yoga- und Qigong-Methoden.

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

### Ziele

Förderung der Fähigkeit, in Stresssituationen schnell und effektiv zu reagieren. Unterstützung der Teilnehmenden dabei, ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen und neue Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

### Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen, die lernen möchten, Herausforderungen und Stresssituationen kompetent zu meistern und dabei ihre eigenen Ressourcen optimal zu nutzen.

### **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.