

WAS SIE WISSEN MÜSSEN

Das Seminar richtet sich an alle Arbeitnehmer:innen, die sich bewusst mit ihrem Körper auseinandersetzen möchten und möglichen Folgen von Stress aktiv vorbeugen wollen. Erlernt wird ein neues Körperbewusstsein und Methoden, Stress im Beruf und Alltag bewusst und gesundheitsschonend zu begegnen.

Dabei kommen verschiedene Atemtechniken und Methoden zur Anwendung und werden in praktischen Übungen vertieft. Durch praktische Übungen und Erfahrungstausch in der Gruppe festigen sich die Techniken. Am Ende steht eine persönliche Strategie zur erfolgreichen Stressbewältigung.

Teilnahmegebühr : 775,00 €

inkl. Unterkunft, Vollverpflegung und Seminar-materialien.

Anmeldung bis zum 25. September 2021

Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular oder schreiben Sie eine E-Mail an:
ullrich@hvhs-seddinersee.de

Die Veranstaltung ist zur Bildungsfreistellung und Bildungsurlaub beantragt.

Ihre Ansprechpartnerin:

Franziska Ullrich
Tel.: 033205-2500-20
Mail: ullrich@hvhs-seddinersee.de
www.hvhs-seddinersee.de/bildungsangebot

SO ERREICHEN SIE UNS

Bus

Linie 643 Potsdam - Beelitz
Haltestelle „Heimvolkshochschule Neuseddin“

Bahn

30 Minuten Fußweg von der Station Seddin oder mit der Buslinie 643 in Richtung Beelitz fahren Haltestelle „Heimvolkshochschule“

PKW

A10 (Berliner Ring) Abfahrt Michendorf, dann die B2 Richtung Beelitz. Nach 2,5 km links abbiegen (Schild „Heimvolkshochschule“)



Heimvolkshochschule am Seddiner See

Seeweg 2, 14554 Seddiner See

Tel.: 033205 25 00 0 | Fax: 033205 25 00 19

Auszeit am See... Kein Stress mit dem Stress



Seddiner See

Stressbewältigung im Beruf und Alltag
Neue Methoden kennenlernen und eigene
Techniken zur Stressbewältigung entwickeln

10. bis 15. Oktober 2021

Programmübersicht

Sonntag: Anreise

Seminarbeginn: 16:00 Uhr

Willkommensmeditation

Reflexion und Intention: interaktive Übung im Einzel- und Gruppensetting

Montag:

Stress und Meditation

Einführung in das Stressmanagement

Was ist Stress?

Wann empfinden wir Stress und wie entsteht er?

Methoden zur Stressbewältigung

Wirkweise unterschiedlicher Methoden in Stresssituationen

Selbstreflexion und Wahrnehmung

Praktische Übung und Erfahrungsaustausch

Dienstag:

Atemübungen zur Stressreduktion

Einführung zu „Atmung“

Wie hängt Atem und Stress miteinander zusammen?

Praktische Atemübungen

Einführung in die Prinzipien der Atemübungen & Anwendung (z.B. Taktatmung, Vierecksatmung, yogischer Atem)

Mittwoch:

Extremsituationen begegnen - Entspannungstechniken kennenlernen

Spezialthema: Wellenatmung

Einführung und praktische Übungen zur Wellenatmung

Der Vagus-Nerv- Funktion und Beeinflussung

Extremsituation und Kälte

Das 3-Phasen-Modell zur Stressreduktion

Kältetraining- Herkunft und Bedeutung für den Organismus

Donnerstag:

Achtsamkeit im Alltag & Resilienztraining in der Natur

Achtsamkeit bewusst machen

Naturerlebnis und Stressbewältigung

Achtsam im Alltag

Resilienz—Technik und Anwendung

Umgang mit Stressoren

Stärkung der mentalen Kräfte



Freitag:

Ihre persönliche Anti-Stress-Strategie

Persönliche Routinen etablieren

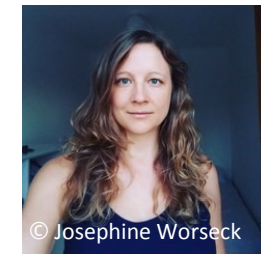
Austausch, Zusammenfassung & Rückblick

Seminarende: 16:30 Uhr

Ihre Dozentin

Dr. Josephine Worsack ist promovierte Molekularbiologin.

Nach ihrer Promotion ging sie zunächst für eine Auszeit nach Thailand und fand dort zur Meditation.



© Josephine Worsack

Sie beschloss, ihre Erfahrungen weiterzugeben und ließ sich zur Yogalehrerin ausbilden. Darüber hinaus ist sie zertifizierte Heilpraktikerin und Wim-Hof-Trainerin.

Es erfüllt sie seit dem mit Freude, ihre Kursteilnehmer:innen mit der Vermittlung von Yoga- und Atemtechniken und mit Hilfe von Meditation bei der Stressbewältigung zu unterstützen.