

ENTSPANNT VON KOPF BIS FUSS

Mehr Energie für den Alltag durch weniger Anspannung!

Wir widmen uns in diesem Workshop dem natürlichen Gleichgewicht von Spannung und Entspannung in Theorie und Praxis. Ein „Bewusstwerden“ des eigenen Körpers, dessen Funktionen und den eigenen Vorstellungen über den Körper sind dabei wesentliche Aspekte, die uns schlussendlich zu mehr Ausgeglichenheit führen.

Mit leicht durchführbaren und effizienten Übungen entwickeln wir einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen. Natürliche, tiefe Atmung und kleine, langsame Bewegungen bringen eine spontane Entschleunigung und bewirken eine verbesserte Wahrnehmung der Einheit von Körper, Seele und Geist.

Ziel des Workshops ist, diese „Mikromeditationen“ in den Alltag zu integrieren und somit auch während des Tages immer wieder Kraft tanken und entspannen zu können. So können wir den permanenten Energieräubern *Anspannung* und *Verspannung* gezielt entgegenwirken.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Empfohlenes Format:

- 2 oder 3 Stunden Workshop zum Kennenlernen
- 1 oder 2 Tagesseminar

Die Workshops/Seminare sollten entweder in einem möglichst ruhigen Raum im Unternehmen oder an einem ruhiggelegenen externen Seminarort stattfinden.

Leitung: Klaus Gisinger
Shiatsu-Praktiker, Resonanz-Coach,
Meditations- und Achtsamkeitstrainer