



Vital und fit für´s Leben

Energiequellen entdecken, in Balance bringen und positiv nutzen

Wie viel Energie hat ein Mensch? Und wie nutzt er sie? Energie ist durch Nahrung, Sauerstoff etc. ausreichend vorhanden. Und trotzdem gibt es Menschen, die immer wieder unter Energiemangel leiden während andere voller Energie sind, etwas ausstrahlen, lebendig und lebensfroh wirken. Was macht den Unterschied aus?

Für ein aktives Leben brauchen Sie Energie. Energie im Sinne der Kraft, die wirkt!

Dieses Seminar gibt Anregungen und Impulse, Ihren Energiehaushalt zu optimieren und Ihre Gesundheit als wichtigstes Kapital zu erkennen. Durch den ganzheitlichen Ansatz erleben Sie wie sich Körper und Geist wechselseitig beeinflussen und wie Sie durch den bewussten Umgang mit Ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten Ihre Energieressourcen steigern und in der Folge Ihr persönliches Potential besser nutzen.

Entwickeln Sie Ihren persönlichen Energieplan für die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung und erleben Sie einfache, sofort anwendbare Strategien für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Inhalte

- Ihre persönliche **Energielandkarte** kennenlernen und positiv verändern
- die ganzheitlichen Zusammenhänge zwischen **Stress** und **regelmäßiger Bewegung** zu Ihrem Vorteil nutzen
- **Energie** durch leichtes Bewegungstraining gewinnen
- die **Wirbelsäule** beweglich und gesund halten
- sich über den eigenen **Körper selbst motivieren** und Zusammenhänge zwischen individueller **Stimmung** und **Körperhaltung** nutzen
- durch einfache Übungen Ihre **Körperwahrnehmung und Ausstrahlung** verbessern
- ausgewählte **Meditations- und Entspannungstechniken** zur Energietankstelle werden lassen
- Vitalernährung zu Ihrer Energiequelle machen und damit **Gesundheit und Genuss verbinden**
- Von Ihrem persönlichen Energieplan zur **konsequenten Umsetzung** in Ihren Alltag gelangen



Adrenalin & Co

Ein erlebnis- und handlungsorientierter Weg zum persönlichen Stress-Gleichgewicht

Stress ist eine grundlegende Erfahrung des Lebens. Viele Stress-Symptome sind Anzeichen für mögliche und wichtige Veränderungsschritte. Die vielfältigen Auswirkungen von Stress auf die eigene Gesundheit, das psychische Wohlbefinden und die berufliche Leistungsfähigkeit erfordern Maßnahmen zum bewussten und ganzheitlichen Umgang mit diesem Thema.

Dieses Seminar gibt Anregungen und Impulse, Stress auch als positive Kraft zu nutzen.

Inhalt

- Das **Phänomen Stress** – urzeitliche Überlebensreaktion als Geisel und Chance der Gegenwart
- Erkennen Ihrer **persönlichen Stressoren** und **Ressourcen**
- Zusammenhänge **individueller Lebensgestaltung** und **Belastbarkeit**
- **Effiziente Veränderungsmöglichkeiten** Ihrer persönlichen „**Stresslandkarte**“
- Positive Auswirkungen diverser **Entspannungstechniken** und **Körper- bzw. Bewegungsübungen** auf ihren Organismus
- Effektive Stressbewältigung durch **Mentales Training**
- Vertiefende **Integration** durch **erlebnis- und handlungsorientierte Indoor- und Outdoorübungen**
- Wege und Strategien zur **persönlichen Umsetzung** Ihres individuellen Stressmanagements und Integration in den Alltag



Energiebalancing

Der innere Weg zu einer kraftvollen Balance

Alles Leben ist Rhythmus – um seine Energie optimal nutzen zu können, bedarf es dem ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung, Belastung und Erholung, Einatmen und Ausatmen,...

Entdecken Sie Ihre persönliche Energielandkarte und Möglichkeiten Ihren Energiehaushalt durch verschiedene meditative Übungen und achtsamer Körperarbeit zu optimieren. Das Ankommen in der eigenen Mitte ermöglicht eine kraftvolle persönliche Balance zwischen Körper, Geist und Seele und gibt Ihnen Leben mehr innere Ruhe, Leichtigkeit und Lebendigkeit.

Weiters verbessern wir unseren Umgang mit Stress und lernen das Ableiten belastender Energien und das Lösen von Verspannungen.

Die Erlebnisse aus den verschiedenen Übungen werden gemeinsam reflektiert und so unmittelbar ins Alltagsleben integriert.

Inhalte

- **Stress** und **Entspannung** in seiner Funktion **verstehen**
- **Körperwahrnehmungs-** und **Achtsamkeitstraining** als Voraussetzung für positive Veränderungen
- in **Verbindung mit der Erde**, positive Energien aktivieren und belastende Energien ableiten
- in **Verbindung mit dem Atem**, die eigene Mitte stärken und ins Gleichgewicht kommen
- in **Verbindung mit der Natur** durch alle Sinne zum effektivem Handeln und sinnvollem Erleben
- in **Verbindung mit sich Selbst** zum produktiven Miteinander



Zeit für Entspannung?

Der ganzheitliche Weg zum natürlichen Gleichgewicht

Inhalte

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Belastung und Erholung gehört zu den natürlichen Rhythmen im Leben um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die gestiegenen Anforderungen im beruflichen wie privaten Alltag erfordern einen bewussten Umgang mit dem Thema Entspannung.

- Was heißt Entspannung?
- Die Physiologie der Entspannung verstehen
- Von der Überspannung über die Normalspannung zur Entspannung
- Grundlegende Entspannungstechniken kennenlernen
- Bewegungs-, Achtsamkeits-, Körperwahrnehmungsübungen

Ziele

- Innere und äußere Gelassenheit und Ruhe entwickeln
- Durch achtsamere Wahrnehmung über den Körper seelische und körperliche Spannungen abbauen
- Lebenskraft und Lebensfreude steigern
- Sich etwas Gutes tun und mit nach Hause nehmen



Kraft & Energien für ´s Leben

Erfolgsfaktor ganzheitliches Wohlbefinden – Körper und Bewegung als Ressource (er)leben

Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital. In dieser Seminarreihe erleben und erfahren Sie, was Sie aktiv für sich und Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre individuelle Leistungsfähigkeit tun können.

Angepasst an die jeweiligen Bedingungen in Ihrem Betrieb und den individuellen Voraussetzungen Ihrer MitarbeiterInnen, werden zentrale Themen wie gesunder Stoffwechsel und Herzkreislaufsystem, bewegliche Wirbelsäule und kräftiger Bewegungsapparat, Ergonomie, Mentale Gesundheit und Entspannungstraining als auch Ernährung bearbeitet.

Inhalte

- **Systemische Zielarbeit** als Voraussetzung für eine **Motivation aus sich heraus** und individuelle **ressourcenorientierte Lösungen**
- Motor unserer Gesundheit – das **HerzKreislaufsystem**
- Walking & Co mit Leichtigkeit ins Leben integrieren
- Aufrecht durchs Leben – die **gesunde und bewegliche Wirbelsäule**
- Sanftes **Muskelbalancetraining** zum Ausgleich von Verspannungen und für eine optimale Körperhaltung
- Gesund durch den Alltag - **Ergonomie**
- **Stress** bewältigen und positiv nutzen
- **Mentale Kraft entdecken** und **Energien balancieren** - Klassische z.B. PMR und fernöstliche z.B. Qi Gong **Entspannungsmethoden**
- Gesund mit Genuss – **Brainfood** und **Vitalernährung**
- Vertiefende **Integration** durch **erlebnis- und handlungsorientierte Indoor- und Outdoorübungen**



Ganzheitliche Gesundheitstrainings, Workshops und Seminare

Entdecken Sie neue Möglichkeiten des In-der-Welt-Seins

Der Mensch ist ein Bewegungswesen. Bewegung ist Voraussetzung, um gesund zu bleiben und bestimmend für die körperliche und seelische Entwicklung. Bewusste Gesundheitstrainings bewirken Aktivierung, Spannungsabbau, Ablenkung, Erleben von Spaß und Freude, Körperwahrnehmung, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Geschicklichkeit und Flexibilität, Erfahren von Eigenkompetenz und Selbststeuerung, Teamfähigkeit u. v. m.

Inhalte

- Laufen, Walken & CO - Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- Muskelbalancetraining und gesunde Wirbelsäule
- Entspannungstraining und Meditationen
- Qi Gong, Hatha Yoga, Bioenergetik



Individuelle Angebote

Alle Angebote sind als halbtägiger Seminarworkshop als auch mehrtägiges Seminar durchführbar und an die speziellen Kundenwünsche adaptierbar.

Ihr Nutzen

Wachstum und persönliche Entwicklung stehen im Mittelpunkt der Seminarworkshops. Sie erhalten mehr Bewusstheit über sich selbst, Ihre Werte, Einstellungen und Handlungsmuster.

Sie lernen, Ihre persönliche Energie auf Lösungen zu konzentrieren und Ziele konsequent und erfolgreich zu verfolgen.

Sie erfahren und erleben einen intensiven und tiefen Zugang zu Ihren mentalen, unbewussten und körperlichen Fähigkeiten und Potentialen.

Sie erweitern die eigene Gewohnheitszone und Flexibilität und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Methoden

- Erfahren und Erleben der Inhalte durch interaktives Tun
- Gezielter Input durch die TrainerIn
- Gemeinsame Kurzreflexionen – Transfer in den individuellen Alltag
- Erlebnis- und handlungsorientierte Indoor- und Outdoorübungen
- Energetisch aktivierende und ausgleichende Bewegungs- und Körperübungen und Meditationen
- Systemische Zielarbeit