
Stress bewältigen und neue Energie schöpfen

Unser Körper besitzt eine hohe Kompetenz Stresseinflüsse zu kompensieren. Ab wann ist er aber so überlastet, dass diese Funktion nicht mehr zu Verfügung steht? In diesem Seminar erforschen wir zunächst unsere ganz persönlichen Schlüsselaspekte zu Stress und wie wir all die Begriffe, die rund um Stress in uns selbst und in unseren Systemen prägen und definieren. Darauf aufbauend lernen wir nicht nur gute Antworten für uns persönlich zu finden, sondern suchen den vollen Kontakt mit unserer Selbstregulierung. Selbstregulierung und Orientierung ist der Kern des Seminars, denn ohne diese Fähigkeit ist alles nichts.

Der Kurs besteht aus Theorie und Praxis und bezieht Körperwahrnehmung mit ein.

- Klärung persönlicher Stressdefinitionen, Stressverknüpfungen, Stressmomente, Spannungsfelder
- Umgang mit Herausforderungen, Spannungen, Druck im Körper, Emotionen, Alltagsbeziehungen
- Spannungsfelder als Entwicklungsfelder und deren Blockaden
- Selbstwahrnehmung und persönliche Stress- und Reaktionsmuster
- Selbstregulierung des Nervensystems - Verarbeitungsprozesse von sich wechselseitig bedingenden

Wiederholungsschleifen

- Thema Energie (Über- und Unterenergie, Energie Aufladung, Entladung)
- Innere Dialoge
- Zugang zu menschlichen Grundressourcen und zu persönlichen Ressourcen bzw. Erkennen von Hindernissen

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 69,00 (pro Person (gefördert)) gefördert von Bund, Land und EU
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern und alle interessierten Personen