

Resilienz: Stabilität & Flexibilität in bewegten Zeiten

3 halbe Tage – inhouse
inhaltliche Impulse, Qigong, Meditation, Atem-Übungen

Der Bambus ist Inbegriff für Resilienz, also eine **mental/emotionale und psychische Widerstandsfähigkeit** in schwierigen Zeiten. Er verbindet Stabilität & Sicherheit mit Flexibilität & Beweglichkeit.

Um diese Eigenschaften auch in uns zu entdecken und zu stärken, stehen uns neben mentalen Resilienz-Konzepten auch Methoden aus Körpertherapie und Energiearbeit zur Verfügung. Der **Inhouse-Kurs "Resilienz"** ermöglicht Teilnehmer*innen, über **inhaltliche Impulse, Qigong, Meditation und Atem-Übungen** Zugang zur eigenen Energie, Kraft und „inneren Beweglichkeit“ zu finden, um mit Situation von Stress und anderer Belastungen kraftvoll umzugehen.

Der Kurs besteht aus 3 halben Tagen (Resilienz I, II und III), die nach individueller Terminvereinbarung an einem geeigneten Kursort für Mitarbeitende eines Unternehmens oder einer öffentlichen Einrichtung durchgeführt werden.

KURSZIELE

- › Sensibilisierung für die Kompetenz "Resilienz", als ein Aspekt von Stressmanagement
- › Vermittlung von körperorientierten Methoden zur inneren Balancierung und Kräftigung
- › Kennenlernen innerer "Kraftquellen"

INHALTE & THEMEN

Resilienz I

- › Veränderungen, Krisen, Resilienz
- › Stabilität & Sicherheit

Resilienz II

- › Flexibilität & Veränderungsbereitschaft
- › Willenskraft & Entschlossenheit

Resilienz III

- › Kontaktfähigkeit & Beziehung
- › Atmung & Ausdruck
- › Verbundenheit & innere Führung

ARBEITSWEISE

Der Kurs ist im Schwerpunkt erlebnis- und körperorientiert und erfordert von den Teilnehmer*innen Bereitschaft und Offenheit zum Ausprobieren, Fühlen und Erleben. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken tragen.

Vorerfahrungen in Qigong oder Meditation sind nicht nötig, aber hilfreich.

Der Kurs ist für psychisch stark beeinträchtigte Personen nicht geeignet.

ORGANISATORISCHES

Kosten laut Angebot
Max. Teilnehmerzahl: 15

ANFRAGE

per Mail: info@equalance.de

KURSLEITUNG



Christa Beyrer

Dipl.-Psych. (Univ.), HP Psych.

„Durch Körperarbeit wird vieles tiefer erfahrbar, wodurch eine Integration mit Gefühlen und Gedanken möglich ist. So gelingen nachhaltige Veränderung und persönliches Wachstum.“

equalance Naturheilpraxis

Adelheidstr. 38, 80796 München
<https://www.equalance.de>
<https://www.christa-beyrer.de>
info@equalance.de
 T 089. 54 04 93 04