



Vom richtigen Zeitpunkt

Gute mentale Gesundheit durch Ent-Spannung und Yoga

Wir leben und arbeiten im Dauerkrisenmodus. Bewährtes und Bekanntes werden ständig verändert, Altes und Neues fordern uns gleichzeitig, Digitalisierung und Innovation sollen umgesetzt werden. Für alles gilt: Am besten sofort! Das zehrt an körperlichen und mentalen Kräften, denn es erfordert laufend ein Extraplus an Motivation und Kommunikation. Wir sind beruflich und privat gefordert, diesen vermutlich größten Change-Prozess in unserem bisherigen Leben jeden Tag aufs Neue anzugehen.

Daher ist gerade jetzt „der richtige Zeitpunkt“, um mehr denn je auf unsere eigene „Betriebsfähigkeit“ zu achten. Wenn jetzt der innere Schweinhund meint „Nicht das auch noch!“, dann fragen Sie ihn doch: „Wäre es nicht fein, wenn wir uns täglich mit nur einer Minute fit halten könnten? Oder noch fitter in fünf Minuten werden könnten? Wollten wir nicht schon längst ein paar Yogaübungen lernen, die in unserem neuen Alltag ab nun zur Routine werden können?“

Praxistaugliche Tipps von Profis zur mentalen Gesundheit, zur körperlichen Fitness und zur Entschleunigung im Krisenmodus können jetzt ganz einfach den besten Platz finden.

Dem natürlichen Bedürfnis, sich nach körperlicher und geistiger Leistung auszuruhen, wird in unserer schnelllebigen Zeit oft zu wenig Augenmerk geschenkt. Neben der Bewegung sind Erholung und Entspannung jedoch ebenso wichtige Faktoren, um sich gesund und vital zu fühlen.

Inhalte und Ziele:

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden der Entspannung in Theorie und in praktischen Übungen vorgestellt. Jeder Bewegungseinheit folgt eine darauf abgestimmte Entspannungstechnik.

Dehnungsübungen, Yoga und Progressive Muskelentspannung wirken vor allem auf der körperlichen Ebene, dabei werden Sehnen, Muskeln und Gewebe entspannt. Das Resultat sind ein beweglicher und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität und Konzentration sowie emotionales Gleichgewicht. Durch ganzheitliche Entspannung kommt es zu einer gelasseneren Grundhaltung, die hilft, dem herausfordernden Alltag besser zu begegnen.

29. – 31.03.2023 Relax Resort Kothmühle, Amstetten, Niederösterreich

Anmeldeschluss: 15.03.2023

Seminar-ID: 23100103

Semindauer: 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 13 Uhr

Referentinnen: Ing. Karl Edy, MSc; Dr. Hannes Pratscher