



Starkes Mindset für Bürgermeister:innen!

Gute mentale Gesundheit durch Ent-Spannung und Yoga.

Wir leben und arbeiten im Dauerkrisenmodus. Bewährtes und Bekanntes wird ständig verändert, Altes und Neues fordert uns gleichzeitig, Digitalisierung und Innovation sollen umgesetzt werden. Für alles gilt: am besten gleich! Das zehrt an den 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.

Mehr denn je müssen wir auf unsere eigene „Betriebsfähigkeit“ achten. Wenn jetzt der innere Schweinhund meldet: „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 jetzt 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 ein ebenso wichtiger Faktor, sich gesund und vital zu fühlen.

Inhalte und Ziele:

Neben einem theoretischen Input zur guten psychischen Gesundheit werden verschiedene Methoden der Entspannung in Theorie und in der praktischen Übung vorgestellt. Jeder Bewegungseinheit folgt eine darauf abgestimmte Entspannungstechnik.

Dehnungsübungen, Yoga und Progressive Muskelentspannung wirken vor allem auf der körperlichen Ebene, es werden Sehnen, Muskeln und Gewebe entspannt. Das Resultat ist ein beweglicher und entspannter Körper, bessere Verdauung, tieferer Schlaf, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht.

Durch diese ganzheitliche Entspannung kommt es zu einer gelasseneren Grundhaltung, dadurch kann man den Herausforderungen des herausfordernden Alltags besser begegnen.

03. – 05. Dezember 2024 Hotel Althof Retz, Landgut und Spa, Retz, Niederösterreich

Anmeldeschluss: 18.11.2024

Seminar-ID: 24210101

Seminardauer: 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

Referentinnen: : Judith Cechota, Msc, Ing. Karl Edy, MSc, Dr. Hannes Pratscher