

MIT **Herz & Heiterkeit**

ZU ENTLASTUNG
UND ENTSPANNUNG



Wege zu Resilienz

MIT Herz & Heiterkeit

...und Entspannung



zu Entlastung...



Stress birgt hohe Gesundheitsrisiken und entlädt unsere inneren Batterien. Umso wichtiger ist es, Fertigkeiten zu entwickeln, die befähigen, auf Herausforderungen und Belastungen angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen.

HAUPTZIEL DES WORKSHOPS (ca. 6 Stunden)

- Vermittlung selbstwirksamen Verhaltens beruflich wie privat
- Aufbauen und Erhalten von Resilienz

Den Teilnehmern werden auf verschiedenen Ebenen Strategien der Stressbewältigung vorgestellt und sie erhalten Anregungen, diese im Alltag umzusetzen und anzuwenden.

INHALT

- **Theoretische Informationen über Stress und den Gesundheitsrisiken**
- **Erkennen der persönlichen Stressoren und Stressverstärker**
- **Achtsamkeit entwickeln**
Achtsame Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und Emotionen als erster Schritt zur Stressbewältigung
- **HeartMath (Herzintelligenzmethode)**
 - Die Rolle des Herzens und des autonomen Nervensystems im Bezug auf Stress
 - Wissenschaftlich fundierte Techniken, die Stress rasch und effizient abbauen
 - Energie gewinnen durch erneuende Emotionen, was zu Resilienz führt

Lachen baut Stress ab und hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Die Teilnehmer erhalten darüber wertvolle Informationen aus Wissenschaft und Forschung. Die Erkenntnisse mögen motivieren, lachen als tägliches Training zu praktizieren.

- **Heiterkeit und Entspannung in den Alltag bringen durch Lachyoga:** spezifische, auf Stress bezogene Lachübungen eröffnen neue Perspektiven, wie man mit Belastungen anders umgehen kann. Humor und Lachen kann als Ressource zur Stressbewältigung genutzt werden. Das Lachyoga wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen.
- **Auswertung der gemachten Erfahrungen und Ideensammlung für die Integration in den Alltag**



LEITUNG

Susann Duss

Flochenstrasse 19 • 8404 Stadel
052 222 24 19 • 079 745 07 64
susan.duss@swissonline.ch
www.herzundheiterkeit.com

TERMINE

nach Absprache mit dem Veranstalter

BERUFLICHE AUSBILDUNGEN

- | | |
|-----------|--|
| 2016 | HeartMath-Gruppentrainerin |
| 2015 | Ausbildung zum HeartMath-Coach |
| 2013/2014 | Fortbildung Herzintelligenzmethode |
| 2013 | Ausbildung zur Lachyogalehrerin und Lachyoga-Business-Trainerin |
| 2011/2012 | Ausbildungslehrgang für Yoga Nidra (Technik für Tiefenentspannung) |
| 2009 | Ausbildung zur Pilates-Care-Trainerin |
| 2000–2003 | Berufsbegleitende Ausbildung zur Craniosakraltherapeutin |
| 1993–1996 | Berufsbegleitende Ausbildung zur Yogalehrerin an der Astanga-Yoga-Akademie |
| 1977–1980 | Ausbildung zur Pflegefachfrau Psychiatrie |