

Stress einfach und wirksam bewältigen!



Mit Herz und Heiterkeit zu Entlastung und Entspannung

Entdecken Sie einfache, effiziente, sofort wirksame und jederzeit anwendbare Techniken für nachhaltige Stressbewältigung!

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.

Hauptziele des Seminars (ca 7 Stunden)

**Vermittlung und Entwicklung selbstwirksamen Verhaltens beruflich wie privat
Aufbauen und Erhalten von Resilienz**

Sie erlernen effiziente, rasch wirkende Strategien der Stressbewältigung und sind in der Lage, diese im Alltag jederzeit umzusetzen und anzuwenden.

Inhalt

- **Theoretische Informationen über Stress und den Gesundheitsrisiken**
- **Erkennen der persönlichen Stressoren und Stressverstärker (Gruppenarbeit)**
- **Achtsamkeit entwickeln: Achtsames Wahrnehmen des Körpers, der Gedanken und Gefühle, der erste Schritt zur Stressbewältigung**

- **Herzintelligenzmethode (HeartMath)**

Die Rolle des Herzens und des autonomen Nervensystems im Bezug auf Stress
Kennen lernen wissenschaftlich fundierter Techniken, die Stress rasch und effizient abbauen
Einüben der Techniken und Austausch über Auswirkungen und Erfahrungen
Die Bedeutung der Emotionen im Zusammenhang mit Stress, und im Bezug auf das autonome Nervensystem und dem Herzen
Demonstration der HRV (Herzratenvariabilität) mit dem Biofeedbackprogramm em Wave Pro
Energie gewinnen durch erneuende Emotionen, welche zu Resilienz führen.

- **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 , basierend auf Zitaten , eröffnen neue Perspektiven, wie man mit Belastungen anders umgehen kann. Humor und Lachen können als Ressourcen zur Stressbewältigung genutzt werden. Das Lachyoga wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen.

- **Auswertung der gemachten Erfahrungen und Ideensammlung für die Integration in den Alltag**

Work-Shop im Kirchgemeindehaus Oberwinterthur, Hohlandstr. 7, Raum E 1

Freitag, 26. Juni 2020 10 h bis ca 17.30

Kosten: Fr. 180.- inklusive Kursunterlagen

Auskunft und Anmeldung:

Susann Duss HeartMath Coachin, Lachtrainerin

052/222 24 19 079/ 745 07 64

susan.duss@swissonline.ch

www.herzundheiterkeit.com

