
Im Rhythmus bleiben - Leben in Balance

Das neue Burnout-Präventionsseminar mit Herz und Verstand, mit nachhaltigen Impulsen und erprobten Methoden für Körper, Geist und Seele - lebendig, liebend, lachend. Life-Balance live erleben, spüren, entdecken - trommelnd, tanzend, reflektierend. Trommeln aktiviert beide Gehirnhälften und versetzt den Körper in positive Schwingungen/Energien. Dadurch spüren wir uns intensiver und bleiben im Rhythmus, in Balance, im Fluss des Lebens. Sie lernen konkrete und einfache Übungen zur Entschleunigung und zur Zeitverzögerung kennen und nutzen.

- Entspannt statt ausgebrannt zu innerer Ruhe und Gelassenheit
- Körper, Geist, Seele und Umfeld in Einklang bringen
- Sich Zeit nehmen zum Innehalten
- Mit neuer Energie in den Alltag

Eigenverantwortung übernehmen und präventiv tätig werden. In Bewegung bleiben, dir selbst treu sein und auf die innere Stimme hören. Den Rhythmus deines eigenen Herzens spüren. Dem Stress und Burnout, dem sogenannten Erschöpfungssyndrom der hektischen Zeit und den damit oft einhergehenden depressiven Stimmungen und Suchttendenzen entgegenwirken und vorbeugen. Die Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse des Seminarleiters und des Percussionlehrers selbstkritisch anwenden:

- ausprobieren, was mir gut tut
- herausfinden, was zu mir passt
- prüfen, was für mich stimmt

Mit neuer Energie gestärkt das Gelernte im Alltag nachhaltig umsetzen und aus den vermittelten Präventionstipps ein eigenes Trainingsprogramm erstellen - Schritt für Schritt.

Trommelvorkenntnisse nicht erforderlich. Musikinstrumente werden zur Verfügung gestellt.

Achtung: die Teilnehmer-Anzahl ist beschränkt!

Referenten:

Dr. Karl Nessmann, Autor des autobiografischen Fachbuches "Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig. Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise. Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen", Blogger auf Facebook und Betreiber der Online-Plattform "Wege aus der Krise, Prävention von Burnout, Depression und Sucht - lebendig, liebend, lachend", www.wayofcarl.at

Thommy Puch, seit 30 Jahren Musiker in vielen Stilrichtungen, Musiklehrer, Kreativworkshops mit Trommeln aus aller Welt, www.thommypuch-percussion.at

Kurszeiten: Freitag 15-20 Uhr und Samstag 9-17 Uhr

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	12 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 180,00
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung