

Gesundheitsimpulse für Körper, Seele und Geist

Beiträge zu ganzheitlicher Gesundheit und Productive Ageing für jedes Alter

Inhalt und Ziele

Stress, emotional belastende Situationen und die damit verbundenen psychosomatischen Einschränkungen am Arbeitsplatz passieren ganz von selbst. Gesundheit hingegen will gehegt und gepflegt werden wie ein zartes Pflänzchen. Prophylaxe für den Erhalt einer vitalen Arbeitsfähigkeit muss früh beginnen. Es geht dabei um die Erhaltung und Förderung der körperlich-seelisch-geistigen Vitalität. Ein ausgewählter Methodenmix soll helfen Stress abzubauen, die Arbeit am eigenen Gesundheitsverhalten unterstützen und die Prävention stärken:

- Reflexion von Stress- und Burn-out-Gefährdung sowie Gesundheitsverhalten
- Altersspezifische Herausforderungen in der Prävention
- Körper- und Ausgleichsübungen, z. B. Yoga und Qigong
- Entspannungsübungen, z. B. Meditationen und Trancereisen
- Übungen aus dem Mentaltraining, Gesundheitsbild
- Energie- und Emotionsbalance
- Lebensstil- und Präventionscoaching

Lernmethode

Achtsamkeitspraxis, Body-Mind-Methoden, Energearbeit, Qigong, Yoga, mentale und systemische Hilfen

Das Seminar ist stark trainingsorientiert.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Gesundheitsprophylaxe stärken möchten

Trainer

- Herr Mag. Karl Wimmer, Human Ressourcen Entwicklung

Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	3 Tage
<i>Seminarnummer:</i>	MS 563
<i>Termine:</i>	6.–8. Juni 2018 26.–28. September 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Dr. Ursula Eder
<i>Sekretariat:</i>	Frau Petra Ranzenbacher

Anmerkungen

Bitte nehmen Sie leichte, lockere Kleidung für den Seminarraum und für Übungen im Freien mit.

Über den Trainer

Mag. Karl Wimmer

Human Ressourcen Entwicklung, Geschäftsführer; Organisationsberater, Supervisor, Coach, Trainer. Arbeitsschwerpunkte: Selbst- und soziale Kompetenz, Führung, Team- und Kooperationsentwicklung, Productive Ageing. Studium der Betriebswirtschaft und der Wirtschaftspädagogik

karl@wimmer-partner.at