

NERVENSYSTEM STABILISIEREN

GELASSENHEIT TRAINIEREN

RESILIENZ ERHÖHEN



FIRMENSEMINAR

GESUNDHEITSKRÄFTE STÄRKEN UND
WELL-BEING AM ARBEITSPLATZ

ANGEBOTSAUSSCHREIBUNG

KÖRPER, GEIST UND SEELE IN BALANCE BRINGEN

Längst ist bewiesen, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind. Alles ist eins und damit der Mensch körperlich, geistig und mental gesund, vital, motiviert und leistungsfähig ist, ist es unabdingbar, diese drei Einheiten in Einklang zu bringen. Die drei Aspekte *Körper, Geist* und *Seele* können vereinfacht in einem Satz so gedeutet werden: Der Geist führt und verursacht, die Seele bewirkt und der Körper erlebt.

Gemäss dem Stress-Modell von Kaluza wirken äussere Stressfaktoren und persönliche Stressverstärker auf unser Wohlbefinden. Wir wissen, eine hohe Belastung, Druck und Stress versetzen den Körper in eine ständige Alarmbereitschaft und können so Krankheitssymptome und Beschwerden auslösen oder verstärken, da der Körper versucht, die Leistungsfähigkeit auf hohem Niveau zu halten. In Zeiten, in denen es ums Überleben ging, war die Anspannung durchaus sinnvoll – dank dieser körperlichen Alarmbereitschaft waren unsere Vorfahren auf eine Flucht oder einen Kampf vorbereitet. Werden diese gebündelten Energien jedoch nicht verbraucht, etwa durch eine schnelle Flucht oder in bewussten Ruhepausen und Entspannungseinheiten abgebaut, können sie sich negativ auf Körper, Geist und Seele auswirken. Das Ergebnis: Wir fühlen uns erschöpft, ausgelaugt, sind nervlich angespannt, das Immunsystem wird geschwächt und sind dadurch krankheitsanfälliger. Kurz gesagt, unser gesamtes Wohlbefinden ist in Schieflage geraten.

Achtsamkeit, das bewusste Entspannen und sich erlauben, Zeit für sich zu nehmen, hilft die negativen Folgen von Stress und Belastung zu reduzieren.

TIEFENENTSPANNUNG YOGA NIDRA

Die Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra gilt als eine der effektivsten Methoden, die es möglich macht, sich innerhalb kurzer Zeit auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene völlig zu entspannen. Zu den erstaunlichsten Effekten der Übung gehört, dass Körper und Geist sich tiefgreifend entspannen und zugleich regenerieren können. Yoga Nidra wirkt entspannend und aktivierend zugleich. Die Gelassenheit im Alltag wird gefördert und die Reaktionen sind ruhiger und überlegener. Das innere Reservoir wird aufgefüllt und die Belastbarkeit nimmt zu. Ebenso wird die Konzentration und Kreativität erhöht. Herausfordernde, geistige Arbeit kann mit zunehmender Leichtigkeit erledigt werden und die Intuition wird nach regelmässigem Praktizieren von Yoga Nidra verbessert. So wird die Wahrnehmung von Personen und Situationen geschärft und Entscheidungen können leichter gefällt werden. Dies erhöht die Zufriedenheit und das Wohlbefinden sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

WORK-LIFE-BALANCE

Bewusstes Entspannen und auch Meditation ist für viele Menschen mit grossem Respekt verbunden, da viel Unsicherheit im Raum ist und Mann/Frau nicht so genau weiss, wie denn nun richtig entspannt oder meditiert werden soll. Dies kann zusätzlichen Druck verursachen und die bereits vorhandene Unsicherheit noch erhöhen, so dass Mann/Frau sich dann doch entscheidet, einfach so weiterzumachen wie bisher....

In diesem Seminar zeige ich Möglichkeiten auf, wie die Mitarbeitenden ihre Work-Life-Balance einfach und doch sehr effizient erreichen können. Mir liegt es am Herzen, die Hemmschwelle für bewusstes Entspannen, Achtsamkeit und Meditation abzubauen und den Mitarbeitenden eine Türe zu öffnen, sich durch diese wertvolle Erfahrung weiterzuentwickeln.

Ich freue mich sehr, wenn mein Konzept bei Ihnen Anklang findet. Für ein unverbindliches Gespräch und eine kurze Präsentation meiner Vision stehe ich sehr gerne zur Verfügung. Herzlichen Dank für Ihre Offenheit.

Mit den besten Grüssen
Priska Nyffenegger

SEMINARKONZEPT

ZIELGRUPPE

- Für Unternehmen mit dem Ziel, die Gesundheitskräfte ihrer Mitarbeitenden präventiv zu stärken und nachhaltig das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern und auszubauen.
- Mitarbeitende, die aktiv an ihrer Gesundheitsförderung interessiert sind und welche spüren, dass sie immer wieder mit Stress und Druck (beruflich, privat oder auch intrinsisch erzeugt) konfrontiert sind.
- Mitarbeitende, die eine Ressource suchen, um ihre Work-Life-Balance nachhaltig zu fördern.

ZIELE

- Stressmuster verstehen und mögliche Alternativen kennenlernen und für sich finden.
- Konzepte aus der Transaktionsanalyse kennenlernen und Zusammenhänge in zwischenmenschlichen Interaktionen verstehen.
- Den sofortigen positiven Effekt der Tiefenentspannung auf das Wohlbefinden und die ganzheitliche Energieverfassung und Konzentration erfahren.
- Hintergrundinformationen zum Thema *Tiefenentspannung* erhalten und wichtige Auswirkungen von Stress auf das Wohlbefinden und die Vitalität erkennen.
- Durch regelmässiges Praktizieren der Tiefenentspannungstechnik Yoga Nidra den positiven Effekt im beruflichen wie privaten Umfeld erleben, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind.

INHALT

Theorie und praktische Erfahrung

- Stress/Stressmuster und seine körperlichen, geistigen und mentalen Auswirkungen
- Konzepte aus der Transaktionsanalyse für sich nutzen können
- Was sind Tiefenentspannungstechniken und worin liegt der Unterschied zum gewöhnlichen Entspannen?
- Körperwahrnehmungs- und Atemübungen
- Kennenlernen der Tiefenentspannungstechnik *Yoga Nidra* / Was ist Yoga Nidra?
- Welche gesundheitsförderlichen Aspekte werden bei Yoga Nidra angesprochen?
- Was passiert im Körper, Geist und auf mentaler Ebene während des Praktizierens von Yoga Nidra

DAUER / ORT

Das Seminar dauert 4.5 Stunden und findet vor Ort in der Firma statt. Das Datum wird in Absprache gewählt.

KOSTEN

Der Ausgleich beträgt inkl. Skript, Theorie-/Praxisteil und Audio CHF 1500.00.
Exkl. Fahrspesen Amriswil bis zum Firmensitz.

NACH DEM SEMINAR

Bei Bedarf biete ich nach dem Seminar die Möglichkeit, firmeninterne Entspannungseinheiten regelmässig zu betreuen und / oder Einzelsitzungen abzuhalten. In dieser weiterführenden Begleitung führe ich die Mitarbeitenden gerne zusätzliche in andere Entspannungstechniken ein, so dass individuell die für jeden stimmige Entspannungsvariation gefunden werden kann.

SEMINARPLANUNG

THEORIE 1

- Stress/Stressmuster und seine körperlichen, geistigen und mentalen Auswirkungen
- Zusammenhänge in zwischenmenschlichen Interaktionen, anhand von Transaktionsanalyse-Tools verstehen
- Welche gesundheitsförderlichen Aspekte werden bei Tiefenentspannungstechniken angesprochen?
- Worin liegt der Unterschied beim Entspannen und Tiefenentspannen?

PRAXIS 1

- Körperwahrnehmungsübungen und die Auswirkungen durch einfache Beispiele im Körper spüren.
- Atemübungen / entspanntes Atmen / Qi Gong

PAUSE

„Pause machen ist der am meisten unterschätzte Produktivitätsfaktor.“

THEORIE 2

- Kennenlernen von Yoga Nidra - Hirnwellen, Kreisen des Bewusstseins, Rückwärtszählen, Gegensätze und Bilder, positiver Entschlussatz (Sankalpa)
- Was passiert im Körper, Geist und auf mentaler Ebene während des Praktizierens von Yoga Nidra?

PRAXIS 2

- Entschluss (Sankalpa) erarbeiten
- Yoga Nidra praktizieren

REFLEKTION / ABSCHLUSS

- Reflektion der Teilnehmenden
- Austausch / Fragen beantworten

AUSKUNFT / LEITUNG

fit-ingelassenheit - Priska Nyffenegger

*Entspannungstrainerin, Coach Tiefenentspannung,
Meditationsleiterin, Bewegungstrainerin*

Handy: 079 851 21 26
Web: www.fit-ingelassenheit.ch
Mail: priska@fit-ingelassenheit.ch

