



Spielerisch leicht zu mehr Resilienz - Tagesseminar

Beschreibung

In diesem Tagesseminar lernen Sie zwei höchst wirkungsvolle Methoden (HeartMath® und Lachyoga) zur Stärkung der persönlichen Resilienz kennen. Rund 2/3 des persönlichen Energiehaushalts wird durch unser emotionales Erleben bestimmt. Es macht daher sehr viel Sinn zu lernen, wie wir am besten mit unseren eigenen Emotionen umgehen um möglichst gesund, glücklich und leistungsfähig zu bleiben. Genau an diesem Punkt setzt die HeartMath®-Methode an und verhilft mit einfachen und in jeder Situation anwendbaren Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz sowie Entspannungsfähigkeit. Die Wirkungsweise der Übungen kann sogar mittels einfachen Biofeedback-Messungen sichtbar gemacht werden. Lachyoga ergänzt die HeartMath®-Methode auf wunderbare Weise und bringt mehr Leichtigkeit ins Leben. Nebst den vielen positiven Effekten vom Lachen auf die Gesundheit, verhilft die Methode zu einem guten Körpergefühl. Im Rahmen dieses Seminars lernen Sie beide Methoden in Theorie und Praxis kennen und können die wunderbare Wirkung am eigenen Körper erfahren.

Inhalt

- Wirkungsweise der Emotionen auf Energiehaushalt und Gesundheit
- Resilienz: Begriffserläuterung aus heutiger Sicht.
- Kennenlernen und Anwenden einzelner HeartMath-Übungen
- Biofeedback-Messung live miterleben
- Entstehungsgeschichte von Lachyoga
- Wirkung von Lachyoga auf die Gesundheit
- Aufbau von Lachyoga kennenlernen und praktisch anwenden

Voraussetzung

- Interesse an zielführenden Entspannungsmethoden
- Offenheit zwei neuartige und höchst wirkungsvolle Entspannungsansätze kennenzulernen

Zielgruppe

- Gesundheitsbewusste Menschen mit Offenheit für neuartige Entspannungsansätze
- Menschen, die sich vertieft mit dem Thema «Umgang mit den eigenen Emotionen» auseinandersetzen möchten.
- Menschen, die sich eine bessere Stressregulation wünschen

Lernziele

- Sie kennen die groben Zusammenhänge
- Sie lernen das Biofeedback-Messsystem von HeartMath kennen
- Sie kennen einzelne Übungen um die eigene Resilienz zu stärken und können diese anwenden
- Sie wissen um die vielfältig positiven Wirkungen vom Lachen
- Sie können Lachyoga anwenden und kennen einzelne Übungen



Spielerisch leicht zu mehr Resilienz - Tagesseminar

Zusatzinfo	Kursleitung: Silvia_Korrodi , lic oec. HSG, HeartMath® Trainerin, EntspannungsCoach, Gesundheitberaterin		
Datum	03.12.2022 / E_1621792		
Zeit	09:00 - 16:30 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 245.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	03.12.2022	09:00 - 16:30