



Sich selbst Gefährte sein – meistern Sie Ihren Stress

„...was fehlt Ihnen denn?“ Gesundheit? Ein guter Gesundheitszustand ist eine wesentliche Bedingung für soziales, ökonomisches und persönliches Wachstum und ein entscheidender Bestandteil der Lebensqualität. Gesundheit ist ein Gut, welches jeder von uns aktiv in seiner alltäglichen Umwelt schaffen und leben kann. Es ist dies eine Aufgabe, der sich jeder stellen muss. Gesundheit ist nicht als etwas Selbstverständliches zu sehen, im Sinne von *„Ich muss funktionieren, mein Körper hat zu folgen!“* Vielmehr muss man lernen seinen Körper und sein Inneres wertzuschätzen. „Sich selbst Gefährte sein“ soll heißen sich - und andere - in die Lage zu versetzen, selbst Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben. In achtsamer Zuwendung zu dem, was man wahrnimmt, fühlt und erlebt – in sich als auch außerhalb - seelische Gesundheit und Lebensqualität zu erfahren. Stress spielt dabei eine wesentliche - sowohl positive als auch negative - Rolle.

Inhalte

- Körperlich-seelische Ent-Spannung (Meditation)
- Umgang mit dem eigenen Körper. Die Sprache des Körpers
- Belastungen/Stress wahrnehmen, Belastungen/Stress als Wachstumschancen
- Klärung und Neubewertung von Belastungen
- Bewusstwerden des Wertes der eigenen Gesundheit
- Aufbau eines Organbewußtseins
- Eigenverantwortung für die eigene Lebensqualität übernehmen

Therapeutische Leistungen zur Unterstützung der Erkenntnisse:

- im Plenum
 - Vortrag eines Sportwissenschaftlers
 - Ärztevortrag
- individuell
 - eine Massage
 - eine sportwissenschaftliche Leistung (z.B. Wirbelsäule, Bewegung, Gelenkigkeit)
 - eine ärztliche Beratung (Hinweis: Wenn vorhanden, bitte ärztliche Befunde, z.B. Gesundenuntersuchungsergebnis, zum Seminar mitnehmen)

Je nach Bedarf der Seminarteilnehmer können individuell weitere Leistungen (gegen Verrechnung) in Anspruch genommen werden.

Zielgruppe

Geschäftsführer und Führungskräfte, denen Gesundheit und Wohlbefinden – als Voraussetzung für unternehmerische Höchstleistungen - ein Anliegen ist.



Referenten

Dr. Jean-Paul **Nilles**,
Kommunikationstrainer, Supervisor
Monika **Nilles-Zand**,
Designerin, Kunsttherapeutin

Ärzte und Therapeuten der Merkur-
Lifestyle



Ihre Investition

1.060,- zuz. MWSt. und Aufenthaltskosten

Termine

- **7.-10.5.2019**

Start am ersten Tag um 18.15 Uhr mit gemeinsamen Abendessen und der ersten
Seminareinheit,

Ende am letzten Tag um ca. 13.00 Uhr mit gemeinsamen Mittagessen.

Ort

Reiter's Supreme Hotel und Golfclub Bad Tatzmannsdorf
7431 Bad Tatzmannsdorf, Am Golfplatz 1

Hinweise

In Mental- und Körperübungen werden den Teilnehmern Methoden zur Aktivierung
der eigenen Selbstheilkräfte zum gezielten Umgang mit Stress vermittelt und erfahr-
bar gemacht. In der ersten Seminareinheit vereinbaren die Seminarteilnehmer ge-
meinsam mit den Referenten sowie mit einem Arzt und einem Sportwissenschaftler
den Seminarzeitplan samt Abstimmung von Seminarinhalten und Gesundheitsplan.

Wir arbeiten maßgeschneidert. Gerne stellen wir auch ein firmeninternes Programm für
Sie zusammen.