

Mit Atemkraft und Mut Veränderungen nutzen

Ressourcen und Resilienz neu entdecken

Mit Edith Gross-Gstöhl

Kursbeschreibung: Kernsätze

Dieses Seminar macht Sie mit speziellen Körper- und Atemübungen und den 7 Säulen der Resilienz vertraut, die ihre innere Stärke unterstützen. Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, Krisen und Veränderungen im Lebenszyklus auf den Grundlagen der persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Sie werden den Weg zu Ihren Ressourcen und Ihrer Resilienz neu erkennen und diese Fähigkeit in den gegenwärtigen und zukünftigen Situationen gewinnbringend anwenden können.

Kursinhalte: Spezifische Körper- und Atemübungen zur Unterstützung im Veränderungsprozess

Die 7 Säulen der Resilienz erkennen und erfahren

Verbinden der Resilienz mit der „Life Line-Technik“

Verschiedene Tools erlernen aus dem Mentaltraining und der Intuition

Mut zur Veränderung finden, Übergänge annehmen, neuen Sinn erkennen

Kursziele: Die Teilnehmenden erweitern die Kenntnisse und Möglichkeiten im Umgang mit Krisen und Veränderungen durch das Wissen und Erfahrung der Atemkraft und der Ressourcen- und Resilienzforschung.

Kompetenzen: Das Potential der eigenen Körper- und Atemressourcen und der Resilienz erkennen und nutzen um Krisen und Veränderungen sinnvoll zum Positiven zu wandeln. Die neuen Tools und Erfahrungen im Selbst-Coaching, in Ihrem beruflichen Umfeld und in Ihrer Praxis kompetent anwenden.

Zielgruppen: TherapeutInnen aller Fachrichtungen aus dem Gesundheitswesen
Fachpersonen aus den Bereichen Beratung, Coaching und Psychotherapie

Kursleitung : Edith Gross Gstöhl (she. Kursleitung)

Datum/Zeit: Samstag 8. Sept. 2012 10.00-16-00 Uhr
Sonntag 9. Sept. 2012 10.00-16.00 Uhr
(Bitte Imbiss mitbringen)

Kursgrösse: max. 16 Teilnehmende

Kursart: Fortbildung 10 Std.

Kurskosten: Fr. 350.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Anmeldung: Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann
atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch