

Mit Sport und Achtsamkeit gegen Stress

Stress gilt heute als eine der größten Herausforderungen für den modernen Menschen. Stressbedingte Erkrankungen an Psyche und Körper nehmen zu, gleichzeitig nimmt die Bereitschaft vieler Menschen ab, sich mit Druck und Überlastung einfach nur zu arrangieren. Sie werden aktiv, hinterfragen Altbekanntes und testen neue Wege. Darauf setzt dieser Workshop zu den beiden Themen Achtsamkeit und Sport: Zwei der potentesten Helfer, wenn es darum geht, hohe Anforderungen auf gesunde Weise und mit Freude zu bewältigen.



ZIEL

Die Teilnehme verstehen und erfahren, was Sport und Achtsamkeit zu ihrer persönlichen Lebensqualität beitragen können und entwickeln daraus ihr individuelles Programm.

TEILNEHMER

Führungskräfte und Mitarbeiter

INHALT

- Was genau Achtsamkeit bedeutet und wie sie auf Körper und Psyche wirkt
- Was genau Stress bewirkt und wann das schädlich wird für Gesundheit und Wohlbefinden
- Stress kompensieren mit Sport: Die physiologischen Zusammenhänge
- Welche Art Sport gegen Stress hilft und welche nicht und warum das so ist
- Nach Bedarf und Gelegenheit: Sportpraxis

METHODEN

- Praktische Achtsamkeitsübungen: Bodyscan, Sitzmeditation, Wahrnehmungsübungen
- Tipps zu einzelnen Sportarten wie z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen ...
- Der ganz persönliche Übungsplan für den Alltag, inklusive Realitycheck
- Präsentation, Gruppengespräch, Erfahrungsaustausch

DAUER / DURCHFÜHRUNG



1-2 Tage Workshop,
auch Vortrag möglich

REFERENT(EN)

Thomas Hübner
Sportwissenschaftler, Achtsamkeitslehrer,
Buchautor,
Coach und Trainer

ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :
 mail@sysento.de
 sysento.de

 08122 2286003
 08122 2286005