

Stress aktiv loslassen – nachhaltig den Tank füllen

Absicht und Zielvorstellungen

- Wechselspiel von Aktivität und Entspannung parallel erleben
- Körperorientierte Werkzeuge zur nachhaltigen Regeneration erlernen
- Förderung einer durchgehenden und tiefen Atmung
- Lust an der Bewegung entwickeln sowie die Balance finden von Nehmen und Geben

Fühlen Sie sich nach einem Arbeitstag schlapp und ausgelaugt? Der Hauptgrund liegt an unserer permanenten Leistungsbereitschaft in Beruf, Familie und Freizeit. Sich zu erholen geschieht in zwei Stufen. Entspannung durch Passivität wie Ferien oder Nichtstun ist die erste Stufe. Die zweite Stufe wird im Alltag oft vergessen: die vollständige Regeneration. Sie ist die Summe aus Entspannung und Aktivität und das Thema in diesem Workshop.

Der theoretische Teil befasst sich mit dem Stress-Toleranz-Fenster und weiteren Tools aus dem Stressmanagement. Der praktische Teil beinhaltet den Verbundenen Atem, das eigene, wohltuende Tempo sowie Körperhaltungen und Bewegungsdynamiken. Dazu dienen uns das Meditative Joggen / Meditative Gehen und weitere aktive Techniken als Grundlage.

Theoretischer Inhalt

Vasomotorischer Zyklus als biodynamische Abfolge
Wechselspiel von Aktivität, Passivität & Regeneration
Stress-Toleranz-Fenster als persönliches Messgerät
Bewegung als Grundlage für körperliche und psychische Gesundheit

Praktischer Inhalt

Meditation / Jenseits des Denkens
Ziele von Meditativem Joggen / Meditativem Gehen
Eigenes, wohltuendes Tempo und gleichmässige, tiefe Atmung
Körperhaltung und -Dynamiken und deren Gefühle
(Neurogenes Zittern, progressive Muskelentspannung, Spiraldynamik)
Biodynamische und bioenergetische Übungen
Gehen in der Gruppe / Gemeinschaftsgefühl
Austausch der eigenen Trainingserfahrungen
Anwendung im Alltag

Kursdauer

3x 150 Minuten inklusive Pausen

Räumlichkeit und Infrastruktur

Kursort im Freien mit Schlechtwetter-Schutzdach (Bsp. Schulhaus-Pausendach) für Theorie

Teilnehmerzahl

Maximal 20 Personen

Kursleitung

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

