

## **Atmen – Aufladen – Loslegen**

### **Wie Sie Stress im Alltag souverän meistern können**

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit und Gesundheit künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen. Atmung ist ein großartiger, wirkungsvoller Weg, um Stress und Anspannung effektiv entgegen zu wirken.

Sie lernen im Seminar bewusstes Wahrnehmen, identifizieren Ihre persönlichen „Energieräuber“ und erfahren, wie Sie diese in Energiequellen umwandeln und wie mit Atemtechniken neue Stärke gewonnen werden können. Durch den Einsatz des „inneren Lächelns“ werden negative Emotionen wie Ärger, Trauer, Furcht und Sorgen) nach und nach in positive Lebenskraft umgewandelt. Es erreicht alle Organe, Drüsen, Muskeln, Gehirn und Nervensystem. Lächeln ist ein Ausdruck persönlicher Kraft und überträgt liebende Energie.

Inhalte:

- Bewusstseinsstärkung
- Energieräuber identifizieren und in Energiequellen umwandeln
- gezielte Lach-Übungen zum Stressabbau einsetzen, üben und anwenden
- Atemtechniken finden, üben und anwenden

Referentin:

Kathrin Laborda, Mentaltrainerin und Speakerin, zertifizierte NLP Trainerin und Kinder- und Jugendcoach, Kauffrau für Bürokommunikation, Personalkauffrau, langjährige Personalreferentin, Hofheim

Hinweis:

Das Thema kann an einem Tag (6-7 Stunden) und auch innerhalb von 3-4 Stunden stattfinden.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:  
unbegrenzt

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:  
Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer,  
bis 20 Teilnehmerinnen Stuhlkreis, ansonsten Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:  
Bis 200km