

## Innere Balance finden und stärken

### • Das Leben - Ein Balanceakt

- Genießen als Notwendigkeit
- Stress und Entspannung
- Prävention - Krankheiten vorbeugen
- Belastungsgrenzen

### • Gesundheit ganzheitlich betrachtet

- Die drei Säulen der Gesundheit
- Tägliches Genussstraining - Der Genussstern

### • Achtsamkeit und Persönlichkeit

- Achtsamkeit
- So befällt es einen ...
- Welchen Einfluss haben Gefühle und Ängste?
- Wie siehst du dich selbst - Die großen Fünf
- Bedürfnisspyramide
- Gebäude der Zufriedenheit
- Gefühlstagebuch

### • Expedition zu den sechs Sinnen

- Hierarchie der fünf Sinne
- Sehen | Hören | Riechen | Schmecken | Tasten
- Der sechste Sinn - Fühlen
- Genussregeln

### • Praktische Übungen | Prävention

- Spürübungen
- Atmungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- ...

## Seminarbeschreibung:

- Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist (Denken und Verstand) und Seele (Gefühlswelt). Diese drei Säulen sind wichtig für die innere Balance, welche durch ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und den verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Psyche beeinflusst wird.
- In der heutigen Zeit sind viele Menschen zu sehr auf das „Außen“ konzentriert. Gemeint sind hier bestimmte Lebensbereiche, denen sie zu viel Aufmerksamkeit schenken, in denen sie ihre Probleme regelrecht fixieren und die eigenen Bedürfnisse dabei oft außer Acht lassen. Dabei wollen sie doch einfach nur glücklich sein!
- Was hindert Sie daran, in Ihre Kraft zu kommen und ausgeglichener und gelassener durchs Leben zu gehen? Der Blick aufs Leben sollte vor allem heiter und auch genussvoll sein. Eine besondere Haltung ist nötig, um ein zufriedenes Leben ohne Verwirrung und mit innerer Ausgeglichenheit zu führen.
- Wenn ich Wohlbefinden anstrebe, muss ich Sorgen und Furcht überwinden. Selbstpflege, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, Selbstsicherheit, soziale Interaktion, Genuss und Humor sind dabei sehr wichtige Faktoren.
- Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lebensziele zu überdenken. Außerdem erwarten Sie freud- und genussvolle Momente, die Sie in Ihren Alltag übertragen können.