

Detailinfos zum Workshop „Raus aus der Überforderung & Rein ins Leben“

Tag 1: Freitag, Start 18 Uhr gemeinsames Abendessen, 1. Session startet um 19:30 Uhr

1. Session, Willkommen & erste Atemübungen, ca. 1,5 h:

- Willkommen, Vorstellungsrunde & Ziele für den Workshop klären
- Atembeobachtung & Grundlagen zur richtigen Atmung inklusive erster praktischer Übung

Tag 2: Samstag, Start um 8 Uhr

2. Session: Morgenroutine, Start 8 Uhr, ca. 45 min

- Körper- und Atemübungen

Frühstück

3. Session: Theorie Routinen & Nervensystem, ca. 1 h

- Wie baut man Routinen auf und wofür sind sie gut?
- Aufbau des Nervensystems
- Was ist Stress?

Kurze Pause

4. Session: Praxis Stressabbau, ca. 1 h

- Körperübungen zum Stressabbau
- Beruhigende & ausgleichende Atemübungen

Mittagessen + Pause

5. Session: Umgang mit Angst & Panik, ca. 1,5 h

- Kurze Theorie zu Angst aus Nervensystemsicht
- Atemübungen bei Angst & Panik
- Längere Praxis beruhigender Atemtechniken

Kurze Pause

6. Session: Stressoren, Glaubenssätze & Affirmationen, ca. 1,5 h

- Die eigenen Stressoren ermitteln
- Glaubenssätze aufdecken & hilfreiche Affirmationen selbst entwerfen
- Entspannungsübung Körperreise mit Affirmationen

Seminarende gegen 17:30 Uhr, Abendessen um 18 Uhr

Der Abend steht zur freien Verfügung – Austausch, Gesellschaftsspiele möglich

Tag 3: Sonntag, Start wahlweise 8 Uhr oder 10 Uhr (Angebot Morgenroutine zu wiederholen)

7. Session: Morgenroutine, Start 8 Uhr, ca. 45 min

- Körper- und Atemübungen

Frühstück

8. Session: Werte, Ressourcenarbeit & Atemübungen, ca. 1,5 h

- Werte ermitteln & mit Lebensbereichen abgleichen
- Ressourcen entdecken
- Ausgleichende Atemübungen

Kurze Pause

9. Session: Techniken & Atemübungen für einen klaren Kopf & fokussierten Geist, ca. 1 h

- Techniken, um Gedankenkreisen zu stoppen
- Atemübungen für einen klaren und ruhigen Kopf

Mittagessen

10. Session: Zusammenfassung, Ziele setzen & Feedback, ca. 1 h

- Übersicht über alle Atemübungen und wann diese eingesetzt werden
- Jeder setzt sich konkrete Ziele für seinen Alltag
- Kurze Feedback-Runde

Seminarende gegen 14:30 Uhr

Begleitende Materialien:

- Handout: Zusammenfassung der Atem- und Körper-Übungen mit Anwendungsfeldern
- Handout: Wie baue ich Affirmationen & Affirmationen
- Handout: Werte & Ressourcen ermitteln