

Burn-on statt Burn-out

Intensivcoaching zur Stressbewältigung

Voller Begeisterung, engagiert, kraftvoll und mit Lust auf Herausforderungen – so haben Sie Ihre erfolgreiche Karriere begonnen. Ihre Antriebskraft ließ Sie Ideen entwickeln, diese in die Tat umsetzen und Ihren Erfolg genießen.

Wenn ...

- Sie dieses innere Feuer der Motivation nicht mehr spüren,
- Sie aus Ihrer Arbeit statt Befriedigung vermehrt Anspannung und Schlafstörungen kennen,
- die natürliche Freude an Ihrer Aufgabe einem Gefühl der Erschöpfung und Belastung oder gar gesundheitlichen Beeinträchtigungen gewichen ist,

... dann wird es höchste Zeit, sich damit zu beschäftigen, wie Sie Ihr inneres Feuer wieder entfachen können!

Herzrhythmus, Blutdruck und Atem sind drei Systeme in unserem Organismus, die sich biologisch aufeinander abstimmen. In Stresssituationen wird der natürliche Ablauf empfindlich gestört. Das innere Gleichgewicht gerät in Unordnung.

Reaktivieren Sie mit Hilfe Ihrer **Atembalance** die vitale Basis für Ihre Energie!

Ziele:

In diesem erfahrungsbetonten Intensivcoaching lernen Sie, mit leicht durchführbaren Wahrnehmungsübungen Ihrem Atem mehr Qualität und Raum zu geben. Die Achtsamkeit für den natürlichen Atem erzeugt innere Ordnung im Organismus, fördert die Konzentration und unterstützt das seelische Gleichgewicht. Sie kommen auf neue Art mit Ihrer Persönlichkeit und Vitalität in Kontakt. Sie lernen zu unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Sie erfahren, wie Sie im Alltag wieder in Ihre Kraft kommen und das Feuer Ihrer Begeisterung erneut zu brennen beginnt.

Themen:

- Der Atem in Stress-Situationen
- Atembalance
- Atemkraft erfahren und entwickeln
- Transfer in den Alltag

Methoden:

- praktische Atem- und Körperübungen
- Atembehandlung (bei Bedarf)
- wahrnehmungsorientiertes Gespräch

Arbeitszeiten:

Ich empfehle eine Begleitung über einen Zeitraum von mindestens 10 Settings, mit jeweils 1-2 Zeitstunden. Die Zeiten sind individuell vereinbar.

Ihre Investition:

EUR 110,- plus Mehrwertsteuer pro 60 Minuten
(Privatkundenpreis auf Anfrage)

Zielgruppe:

Verantwortungsträger in Wirtschaft und Gesellschaft. Unternehmer, Führungskräfte, Selbständige, Politiker, Freiberufler, Berater und alle, die sich aktiv und eigenverantwortlich für die Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit einsetzen wollen.

Der Atem – vitale Basis und kraftvolle Mitte unserer Persönlichkeit.