

Ruhe finden und Kraft tanken

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein Tagesworkshop für Fach- und Führungskräfte



Eine Kundenstimme:

„Ich habe den Kurs von Wolfgang besucht. In kürzester Zeit erschuf er eine Wohlfühl-Atmosphäre. Neben theoretischem Wissen wurden zahlreiche praktische Übungen für einen stressfreieren Alltag vermittelt. Einige dieser Übungen habe ich erfolgreich in meinen Alltag integriert. Vom Kurs konnte ich enorm profitieren und danke Wolfgang von ganzem Herzen für die Anregungen.“



Wolfgang Remiger

Wer kennt das nicht

Oft sind wir getrieben von hohen Erwartungen an uns selbst und/oder von unserem Umfeld. Das Hamsterrad dreht sich immer schneller. Insbesondere Führungskräfte müssen vielfältige Herausforderungen und Dynamiken meistern. Wie groß ist dann der Wunsch innezuhalten, Ruhe zu finden und Kraft zu tanken, denn „In der Ruhe liegt die Kraft“ (Konfuzius).

Wer sich bewusst auf den Weg zu mehr Achtsamkeit und Resilienz macht profitiert reichlich, denn Achtsamkeitsübungen erhöhen die Erholungsfähigkeit des Körpers, helfen dem Geist abzuschalten, verbessern das Fokussieren auf wichtige Aufgaben, stärken die eigene Widerstandskraft (Resilienz) und führen nach und nach in einen Zustand von „Innerer Ruhe“.

Die Lösung - Achtsamkeitsbasiertes Resilienz-Training:

- Achtsamkeitsbasierte Übungen helfen den Körper und Geist fit und gesund zu halten. In den Übungen erfahren die Teilnehmer*innen eine wohltuende Gelassenheit und innere Ruhe. Das Loslassen von Alltagsthemen ist gut möglich.
- Kurzvorträge, Impulse und Austauschrunden erweitern das Verständnis von Resilienz für sich selbst und im Umgang mit anderen. Das Resilienz-Training hat zum Ziel, die eigene Widerstandskraft zu stärken und Tipps für den Alltag mitzugeben.

Die Inhalte

- Achtsamkeitsbasierte Übungen
- Impulsvorträge und Austauschrunden erweitern das Verständnis von Resilienz für sich selbst und im Umgang mit anderen
- Tipps für den Alltag

Im Tagesworkshop wechseln sich Impulse und Übungsformen ab. Die Teilnehmer*innen dürfen sich auf einen kurzweiligen und spannenden Tag freuen.

Der Tagesworkshop ist firmenintern für 6 bis 10 Teilnehmer*innen konzipiert und eignet sich gleichermaßen für Fach- und Führungskräfte. Zudem ist eine Ausschreibung über das Betriebliche Gesundheitsmanagement möglich.

Seminarleitung

Wolfgang Remiger

Wirtschaftspädagoge (Dipl., Univ.), Sportlehrer, zertifizierter FUTURE-Coach, DTB-Kursleiter „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Kontakt

Wolfgang Remiger
Rosenweg 10
D-88457 Kirchdorf an der Iller
Tel.: +49 (0)7354 - 937 64 83
wolfgang.remiger@FUTURE.at

Weitere Informationen

www.remiger-coaching.de
www.FUTURE.at/wolfgang.remiger