

DIE ICH-RESSOURCE STÄRKEN

Wie ich meinen „Akku“ wieder aufladen kann

Die Ausweitung der kommunikativen Wege und die damit einhergehende Vermischung von Arbeitszeit und Freizeit stellt uns Menschen vor neue Herausforderungen. Unsere Ressourcen werden stärker beansprucht und die Phasen zur Regeneration – zum Wiederaufbau der Ressourcen – werden kürzer.

Das bedeutet, wir benötigen Möglichkeiten, unseren „Akku“ rascher wieder aufzuladen bzw. unsere Energie über den Tag verteilt in kleinen Dosen immer wieder zu erneuern. Was können wir also tun, um einerseits gut und rasch zu regenerieren und andererseits dem zu raschen Abbau der ICH-Ressource entgegen zu steuern?

Was Sie in diesem Workshop lernen, ist eine Auswahl verschiedener Übungen und „Rezepte“, aus denen jede(r) die für sie/ihn passenden wählen kann. Wenn sich jeder Einzelne wieder mehr spürt, seine Bedürfnisse und die Signale des Körpers wahrnimmt und Möglichkeiten kennt, die ICH-Ressource wieder nachhaltig aufzubauen, werden Arbeit und Freizeit wieder freudvoller und leichter. Klaus Gisinger schöpft dabei aus seinem reichen Erfahrungsschatz und den seit Jahrhunderten erprobten Theorien und Anwendungen der östlichen Lehren.

Ziel:

- einfache, aber effektive Übungen in den beruflichen und privaten Alltag zu integrieren
- ein Verständnis für die immerwährenden Zyklen von Aktivität und Passivität zu erhalten
- ein Gespür für die „wahren“ Bedürfnisse des eigenen Körpers zu entwickeln.

Empfohlenes Format:

- 1-3-Stunden Workshop zum Kennenlernen
- 1 oder 2-Tages Seminar

Leitung: **Klaus Gisinger**

Shiatsu-Praktiker, Resonanz-Coach, Meditations- und Achtsamkeitstrainer