

Eutonie Gerda Alexander



Stressbewältigung im Arbeitsalltag

am 14.- 15. Mai
in Göttingen

Der Körper ist eine Quelle deiner Kraft

Die Arbeit mit Menschen bedeutet den ganzen Tag mit anderen im Kontakt zu sein. Wir müssen Pläne machen, diese umsetzen, Ziele verfolgen, Vorgaben erfüllen und uns flexibel auf Bedürfnisse anderer einstellen. Und dies alles unter Zeitdruck. Das lässt scheinbar keinen Raum für den erforderlichen Wechsel zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen. Wir bleiben in ständiger Anspannung und die Entspannung als Ausgleich unterbleibt. Stress ist vorprogrammiert.

Um die Gesundheit im Arbeitsalltag zu erhalten oder zu stärken ist es hilfreich, einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper lernen.

Wichtig ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und Fähigkeiten zu entwickeln, um z.B. Bewegungsabläufe anders zu gestalten und Pausen sinnvoll für sich zu nutzen.

- Wie können Sie sich im Arbeitsalltag regenerieren?
- Wo sind Ihre eigenen Kraftquellen im Körper?
- Wie können Sie Ihren Rücken und Gelenke entlasten?
- Wie können Sie in stresshaften Situationen mehr Gelassenheit erlangen?

Die Eutonie Gerda Alexander® zeigt Ihnen hier einen wirkungsvollen Weg. Die Basis dieser Methode ist die Schulung der Körperwahrnehmung. Über Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen - in Ruhe und Bewegung - lernen Sie so Bewegungs-, Haltungs- und Verhaltensmuster kennen, die Ihnen einen gesundheitsfördernden Umgang mit dem eigenen Körper ermöglichen.

Wenn wir uns um unseren Körper kümmern, übernehmen wir Verantwortung für unsere eigene Gesundheit und ermöglichen uns so eine höhere Lebensqualität.

Kontakt

Petra Biertümpfel, Gesundheits- und Kommunikationstrainerin, Künstlerin

Telefon: 0178 - 726 79 61

Email: petra.biertuempfel@gmx.de