



HOHENBRUNNER
AKADEMIE

„Arbeiten und gesund bleiben“ Wochenendworkshop

Kennst Du das?

- kurz nach dem Aufstehen bereits die ersten E-Mails checken.
- während des Frühstücks schnell das Pausenbrot für die Kinder richten und besprechen, wer wann heute was zum Abendessen einkauft.
- während der Telefonkonferenz parallel E-Mails schreiben, die Post durchsehen und nebenbei den dritten Kaffee trinken, ohne den wir ja nicht durchhalten.

... so geht das den ganzen Tag, bis wir abends endlich völlig erschöpft im Bett liegen und mit einem mulmigen Bauchgefühl schon wieder an Morgen denken...

ES GEHT AUCH ANDERS – DOCH WIE?

Um in dieser schnelllebigen Zeit unseren Alltag gesund und lebensfröhlich zu meistern, wirklich emotional und körperlich freudig bewältigen zu können, brauchen wir die Fähigkeit, uns selber freundschaftlich zu führen.

Genau diese Selbstführungskompetenz ist im 21. Jahrhundert die Schlüsselqualifikationen für Lebenserfüllung – privat und beruflich.

Und dabei geht es statt ums Optimieren - allein um die gesunde Führung unseres Selbst, aufbauend auf Achtsamkeit, Reflexion und präziser Selbstwahrnehmung.

Zentrale Themen in diesem [Workshop „Arbeiten und gesund bleiben“](#) sind:

- Selbstführungskompetenz und erwachsene Fähigkeiten zur Selbstregulation
- Neurobiologisches Wissen über Stressverarbeitung im Nervensystem
- Unterscheidung von normalen und traumatischen Stressfaktoren
- Trauma im Alltag
- Gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen
- Gesunder Schutz der eigenen Person

Das Ziel dieses Workshops ist es, die eigenen Grenzen klarer zu erkennen, sie zu respektieren und dies auch anderen zu kommunizieren.

„Arbeiten und gesund bleiben!“ – unser Wochenendworkshop:

Termin: 18. – 20. Juni 2021

Ort: Seminarhaus Holzmannstett

Seminarzeiten: Freitag 13.00 Uhr (Start mit dem Mittagessen)
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 – ca. 14.30 (Ende nach dem Mittagessen)

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

Seminar-Preis: 550,- €/Person

(Preis gilt zzgl. MwSt. bei Firmenanmeldung, incl. MwSt. bei Privatpersonen)
zzgl. Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus.
Es ist aber auch möglich, als „Heimschläfer“ mitzumachen.

Seminardurchführung:



Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung
Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und ResilienzCoach.
Burnout-Prävention, Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive
Regulation nach Bindungs- und Entwicklungstrauma.
Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.

Veranstalter:

Hohenbrunner Akademie GmbH, Theresienhöhe 6/136, 80339 München
Geschäftsführer Karl Fordemann

Steuernummer 143/146/70001, München HRB 76644 // USt-IdNr.: DE 129 303 502
www.hohenbrunner-akademie.de // info@hohenbrunner-akademie.de

Telefon 0049 173 354 1351

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldung, stehen Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ingrid Scherle und Karl Fordemann