

DER RETZHOF

Gesundheit und LebensArt

105

Zeit für mich...! Entschleunigung statt Time Management

Freitag, 27. Jänner, 16 Uhr
bis Samstag, 28. Jänner
2012, 17 Uhr

TeilnehmerInnenzahl: max. 14 Personen

Seminarbeitrag: € 130,--

Seminarleitung: Mag.^a Sabine Schuster

(Organisation & Info: Polonca Kosi, Retzhof)



Sabine Schuster
Foto: © Paul Kolp

Inhalt: In diesem Workshop, besser: Pausenshop, beschäftigen wir uns mit Zeit, Tempo und Muße. Verstärkte Kontemplation, d.h. ein In-sich-Gehen, sich der Muße hingeben, fördert das eigene Zeitempfinden und das Entwickeln eines angemessenen Tempos im Leben. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, ihre rechte Zeit, ihr eigenes Tempo und ihren eigenen Rhythmus (wieder) spüren zu lernen. Wie zelebriere ich meine Pausen vom Tempo „draußen in der Welt“? Was tut mir gut, wenn ich innehalte? Achtsamkeitsübungen fördern die Selbstwahrnehmung. Bewegungsübungen und mentale Techniken zur Entspannung werden vorgestellt, erprobt und ihre Umsetzung für den Alltag angedacht.

Methode: Theoretische Inputs, Dialoge, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen.

Zielgruppe: Menschen, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen wollen. Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Seminarleitung: Sabine **Schuster**; Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildnerin, Playback-Schauspielerin (nach J. Fox); über 10 Jahre in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig; ausgebildete Gesundheitsmoderatorin; weitere Infos unter: <http://www.perspektiven.or.at>