



Coaching & Yoga
Annette Boner



ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN / GESUNDHEITSMANAGEMENT

**Workshops und Vorträge
im Gesundheitsbereich**

„Yoga - Philosophie & Ethik „

Was ist Yoga überhaupt ... Welche Philosophie steckt dahinter ...
Kann Jeder Yoga praktizieren, auch mit körperlichen Einschränkungen?
Wie integriere ich Yoga in meinen Alltag? Was ist die Essenz des Yoga?

Dieser Workshop beantwortet Ihre Fragen und schenkt Ihnen einen Einblick in den Weg des Yoga. In Theorie und ein wenig Praxis erfahren Sie die Essenz des Yoga.
Dieser Workshop ist für alle Interessierten geeignet, auch ohne Yoga Vorkenntnisse.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Krafttraining für`s Gehirn“

Dieses Seminar will auf die Fallen in Alltag und Beruf aufmerksam machen, die uns auf Dauer in die „Burnout Falle“ schicken können. Die Teilnehmer sollen sich bewusst werden, welche Situationen und Verhaltensmuster Sie immer wieder in Erschöpfungs- und Stress Situationen bringen, die auf Dauer den Zusammenbruch von Körper und Geist bringen. Die Bewusstseinschulung stärkt Ihr Gehirn, ermöglicht Ihnen Ihr Tun und Handeln zu verändern und befähigt Sie so Stress und Dauererschöpfung zu vermeiden.

In diesem Seminar erarbeite ich mit Ihnen einen „Anti-Burnout Plan.“

Dauer: mind. 2 Stunden

„ Energiemanagement im eigenen Körper“

Wir sparen Energiekosten für Strom, Heizung, Telefon wie sieht es aber mit unser eigenen Energie aus? Wie haushalten wir besser mit unserer eigenen Energie, wie und wo kann ich meine Energie wahrnehmen und wie kann ich sie optimieren ...

In diesem Workshop wird das Energiesystem unseres Körpers verständlich dargestellt. Die Energiegewinnung und auch die Energie-Leitbahnen sind hier wichtige Themenbereiche.

Verschiedene Methoden der Energieoptimierung werden geübt.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Unser Rücken, ein stabiles und mobiles Wunderwerk“

Solange unser Rücken alles trägt, sind wir zufrieden. Doch was, wenn da plötzlich kleine Wehwehchen auftauchen? Was hält unseren Rücken stabil und beweglich. Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut und warum ist es so wichtig sich zu bewegen.

In diesem Block wird die Anatomie des Rückens und die Wichtigkeit der Bewegung verständlich erklärt. Durch kleine Übungen werden die Teilnehmer spüren, was Sie vorher theoretisch erfahren haben. So sind Körper und Geist gleichermaßen versorgt.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Faszinierende Faszien“

Was sind Faszien überhaupt? Wo befinden die sich? Was beeinflusst unsere Faszien, wie trainiere ich sie. Nicht immer sind unsere Muskeln die Ursache für körperliche Beschwerden, häufig sind die Faszien „verklebt“ und dies wird einfach nicht beachtet.

In diesem Workshop geht es um unser fasziales Bindegewebe. Die verschiedenen Strukturen und Anforderungen beim Training der Faszien. Ist eine „Black-Roll“ ausreichend um alle Strukturen der Faszie effizient zu trainieren?

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Frühjahrsputz: Detox mit Wohlfühleffekt“

... was ist Detox überhaupt und was bringt es Ihnen? Funktioniert das nur mit Fasten, oder gibt es da noch andere Möglichkeiten? Erfahren Sie, welche Methode zu Ihnen passt und wie Sie Bewegung dabei unterstützen kann.

In diesem Block wird der Begriff „Detox“ erklärt, die Wichtigkeit für Körper und Geist dargestellt. Wir sprechen über verschiedene Methoden des Detox und unterstützende Bewegungsformen. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und geistig entgiften können.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„ Entschleunigung „

Durch Entschleunigung können wir unserer immer hektischer werdenden Zeit entgegenwirken. Entspannungsübungen für Körper und Geist fördern nachweislich die Konzentration, Motivation, Kreativität und Leistungsfähigkeit. Dies ist für unser berufliches Leben genauso hilfreich und wichtig wie für unser Privatleben.

In diesem Workshop / Kurs möchte ich Ihnen das Thema Entschleunigung näher bringen. Was bedeutet Entschleunigung, wie integrieren Sie dies in Ihr Leben. Welche Methoden sind dabei sinnvoll und welchen Nutzen haben Sie davon?

Jeder Teilnehmer kann hier seine zu ihm passende Entschleunigungs-Methode finden, um berufsbedingten Stress effizient und effektiv abbauen zu können.

Stufe 1: Workshop: Thematik Entschleunigung präsentieren, teilweise mit den Teilnehmern erarbeiten, erste Methoden der Entschleunigung kennenlernen.
Dauer: mind. 2 Stunden

Stufe 2: Kursangebot: verschiedene Methoden der Entschleunigung kennenlernen und gemeinsam üben.
Dauer: mind. 6 x 1 Stunde