

## **Seminar "Bist du in Eile, so gehe langsam"**

**Termin:** 27.11. bis 30.11.2007, von 15.00 Uhr bis 13.00 Uhr

**Trainer/in:** Mag. Franz Lingler, Emma Vallant

Wir leben in einer Welt, die sich immer rascher verändert. Auch in unserer Arbeit spielt die schnelle Veränderung eine zunehmend größere Rolle: Umstellen, flexibel sein, Neues schnell aufgreifen und das Alte rasch beiseite legen.

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stehen vor neuen Herausforderungen, denn das Tempo unserer körperlichen und psychischen Abläufe stammt aus längst vergangenen Zeiten und orientiert sich an einem langsameren Rhythmus.

Geschwindigkeit kann anregen, Geschwindigkeit kann auch zerstören.

Unser Seminar lädt die TeilnehmerInnen ein, die Balance zwischen Anstrengung und Entspannung, Leistung und Muße, zwischen äußerem und innerem Tempo zu finden. Wir werden mit Bewegung, Entspannung und Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit eine Verbindung mit den langsameren, inneren Rhythmen aufnehmen. Neben kurzen, theoretischen Inputs werden wir von einer Bestandsaufnahme der körperlichen Fitness (Walkingtest) ausgehen, die individuelle Stressbewältigung anhand eines berufsbezogenen Stresstests analysieren und darauf aufbauend Strategien zur Stressbewältigung erarbeiten. Bewegung und Entspannung im Freien wie im Raum werden eine große Rolle spielen, wobei Spaß und Genuss mit von der Partie sein dürfen.

**Anmerkung:** Bitte geeignete Kleidung für Bewegung im Raum und im Freien mitbringen. Regenschutz nicht vergessen!