

HRV Coaching – Körper-/Mental Management

vom Druck zum Flow.....



Es gibt einen Platz, den Du füllen musst, den niemand sonst füllen kann und es gibt etwas für Dich zu tun, das niemand sonst tun kann...Platon

Je näher Du diesem Platz kommst, umso leichter fällt es Dir Druck als Flow... zu empfinden. Dieses Seminar setzt sich zum Ziel, Dich ein Stück weit dorthin zu begleiten, wo Du hin möchtest. Mit der Mischung aus technischen Hilfsmitteln einerseits und gezieltem Einsatz von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken andererseits, wird es Dir gelingen, Deinen wirklichen Bedürfnissen wieder näher zu kommen und zu erkennen, was für Dich wichtig ist. Die hohe Qualität von Bewegung hilft stets sehr gut dabei, Dich mit neuer Energie zu versorgen.

Inhalte des Seminars:

- ☺ Theoretische Grundlagen und Erkenntnisse aus der Stressforschung bilden die Grundlage für praktische Inhalte zur Prävention von Stresssymptomen
- ☺ Allgemeine Bewegungslehre und Stressmanagement über „Bewegung“
- ☺ „Motion“ Bewegungseinheiten – eine spezielle Bewegungsform zur Förderung von Kraft&Geschmeidigkeit
- ☺ Fitnesscheck – UKK Walking Test
- ☺ Individuelle HRV Messung nach standardisiertem Vorgehen – Die Auswertungen der Messungen erfolgen auf Wunsch während oder nach dem Seminar.....
- ☺ Erarbeitung der Eigenen/Optimalen Leistungsfähigkeit für die eigenen Lebensziele (Sozial/Privat/Beruflich)
- ☺ Einfache Entspannungs-/Meditationsformen und –techniken
- ☺ Atmen – Quelle des Lebens



Das Seminar wird speziell für die Zielgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen durchgeführt. Die Teilnahme ist mit max. 18 Personen limitiert.

Durchführungsort:

SPIRODOM Hotel Admont
Eichenweg 616, 8911 Admont/Stmk.



Trainer: Hr. Klaus Landauf, CMC – www.landauf.com
Hr. Mag. Manfred Simonitsch – www.companyhealthcoach.at

Datum:

28.09.2013 – 29.09.2013
Samstag von 10.00 bis 19.00 und Sonntag von 09.00 bis 17.00

Kosten:

Der Seminarbeitrag beläuft sich auf 590,- zzgl. 20%Mwst., incl. Seminarunterlagen, Obst, Pausengetränke und Individuelle HRV Messung und Auswertung
Das Hotel ist individuell zu buchen und zu bezahlen, es gibt hier Spezialkonditionen.

Mit zu bringen:

Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung Indoor/Outdoor, sportliches Schuhwerk, Unterlage (Decke oder Matte)

Die Anmeldung:

Die Anmeldung ist dann fix, wenn 50% des Seminarbeitrages auf nachstehendes Konto überwiesen wurde:

Klaus Landauf
Bank Kärnten/Steiermark
BLZ 17400
KtNr.: 178001175

Wenn ein Rücktritt vor dem 15. Juli 2013 erfolgt, wird der Seminarbetrag nach Abzug von 20€ (Spesenaufwand) zurück bezahlt. Danach nur mehr, wenn ein Ersatzteilnehmer genannt wird.

Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2013. Das Seminar wird ab 10 Personen durch geführt, sollten sich zu wenig TeilnehmerInnen bis zu diesem Termin gemeldet haben, wird der Anzahlungsbetrag selbstverständlich zur Gänze zurück bezahlt.

Der Restbetrag ist bis 14. August 2013 zu bezahlen. Falls Sie eine Reisekostenversicherung für Ihre Teilnahme wünschen, lassen Sie uns das bitte wissen. Der Seminarbetrag erhöht sich dann um ca. 45€.