

Bedürfnisbefriedigung als Basis zum Selbstmanagement

**Ort: Waldhof Unsen
Waldhofweg 9
31787 Hameln OT Unsen**

Beginn: Freitag 09.06.2023 14.00 Uhr

Ende: Sonntag 11.06.2023 17.00 Uhr

1

Inhalte:

- **Bedürfnisbefriedigung im Kindesalter**
- **Bedürfnisbefriedigung im Erwachsenenalter**
- **Grundlagen der Hirnfunktionen**
- **Gefühle und Emotionen im Zusammenhang mit Grundwerten**
- **Entstehung von Stress und dessen Bewältigung anhand von Resilienzen**
- **Praktische Einheiten, Meditation, Achtsamkeitsübungen**

Am Samstag wird Stefanie Walter (www.steffis-entspannungskurse.de) eine große, methodische Vielfalt im Feld der Stressbewältigung zum direkt anwenden und ausprobieren anbieten.

Preis: € 250.-

Inklusive Kaffee, Tee, Wasser und Snacks

Verbindliche Anmeldung zum Seminar und eventuelle Fragen gerne telefonisch.

Bedürfnisbefriedigung als Basis zum Selbstmanagement

Dieses Seminar bietet dem teilnehmenden Menschen einen achtsamen Raum indem er sich wahrnimmt, erlebt und begreift, ohne auf irgendetwas außer auf sich selbst fokussiert zu sein, eine kleine Auszeit mit dem Ich vom Außen.

Eine theoretische wie auch selbstreflektorische Betrachtung im Sinne von "wie funktioniert der Mensch und wie funktioniere ich", steht im Mittelpunkt.

Die Bedürfnisbefriedigung sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter werden in Kontext zur eigenen Entwicklung gesetzt und anhand von praktischen Einheiten selbst reflektiert und erfahren.

Der Einblick in die Neurobiologie und die Auseinandersetzung mit selbst gewählten Handlungsschritten und Verhaltensmustern wird anhand des Gelernten überprüft und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

Eingebettet wird das Ganze in Selbsterfahrungen im Yoga, Qi Gong, Traumreisen, Selbsterfahrungen und Achtsamkeitsübungen im naheliegenden Waldgebiet.