

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

Bedürfnisbefriedigung als Basis zum Selbstmanagement

Ort: Waldhof Unsen
Waldhofweg 9
31787 Hameln OT Unsen

Beginn: 28.01.2023 14:00 Uhr

Ende: 30.01.2023 18:00 Uhr

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

Preis: €350.-

Inklusive Kaffee, Tee, Wasser und Snacks