

Anti-Burn-Out-Wochenende

Atempause für Führungskräfte - Aussteigen für Aufsteiger

– In der Ruhe liegt die Kraft –

Selbstbestimmung, Körpergefühl, Entspannung, Stimme, Klang, Resonanz, Natur

Seminarbeschreibung

Gerade in der heutigen Zeit, wird Berufstätigen und ehrenamtlich tätigen Menschen immer mehr abverlangt. Manchmal verliert man den Blick für das Wesentliche: Die Kraft des eigenen Körpers. So lernen Sie nach kurzer Meditation mit Besinnung auf den Atem, Ihre Stimme („Das unbekannte Wesen“) besser kennen. Entdecken Sie Methoden zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers als Mittel der täglichen Alltagsbewältigung. Vergrößern Sie Ihr Stimmvolumen in der Sprech- und/oder Singstimme. Entdecken Sie den Spaß an resonanzreichem Singen und Sprechen, natürlichem Atmen in einem ausgeglichenen und entspannten Körper. Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) nach Jacobsen oder Autogenes Training sind genauso Angebote des Wochenendseminars, wie Fantasiereisen, Klangreisen und Impressionen mit Klangschalen und Gong. Dies alles in entspannter privater Atmosphäre mit Exkursionen in die Natur.

Es wird auf jede/n Teilnehmer/In individuell eingegangen. Das Seminar richtet sich an Führungskräfte in Unternehmen, Entscheidungsträger in Verbänden, Organisationen und Vereinen, an Freiberufler, Manager und alle Menschen, die sich eine Ruhepause zur Besinnung auf die Energien des eigenen Körpers gönnen möchten und die Kraft aus der Ruhe kennen lernen wollen oder wiederentdecken möchten.

Weitere Informationen

Merzi's Musiklabor e.V.
Gemeinnütziger Verein
Postfach 3103
D-57244 Netphen
Tel.: 0 27 37-22 98 90 (ROTAL-Musikverlag)
Fax: 0 27 37-21 72 76
Mail: MerzisMusiklabor@aol.com
Internet: www.Merzis-Musiklabor.de

Datum

*Samstag 01.09.2012 | 9.00 - 18.00 Uhr und
Sonntag 02.09.2012 | 10.00 - 14.00 Uhr*

Ort

Netphen-Neikersdorf

Dozenten

*Angelika Bald, Christina Schmitt,
Matthias Merzhäuser*

Teilnehmerbetrag

285,00 Euro (inkl. Verpflegung)

Informationen

Telefon: 0 27 37 - 22 98 90

Anmeldeschluss

24.08.2012

*Das Seminar ist begrenzt auf maximal
12 Personen*