PETRAHERZOG

Entspannungstechniken für innere Balance

Workshop i.A. LJR Burgenland - Di., 26.11.2024 16.30-19.00 Uhr

PETRAHERZOG

Entspannungstechniken für innere Balance

Fokus in die eigenen Gedanken bringen.
In Stresssituationen den Überblick behalten.
Konstruktiv und zielgerichtet handeln.

Workshop i.A. LJR Burgenland - Di., 12.3.2024 16.30-19.00 Uhr

PETRAHERZOG

Ablauf:

- Ankommen und Vorstellungsrunde
- Innere Balance - Herz- und Gehirnkohärenz
- Was ist Entspannung
- Wozu ist Entspannung gut
- Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis
- Was sind meine nächsten Schritte

PETRAHERZOG

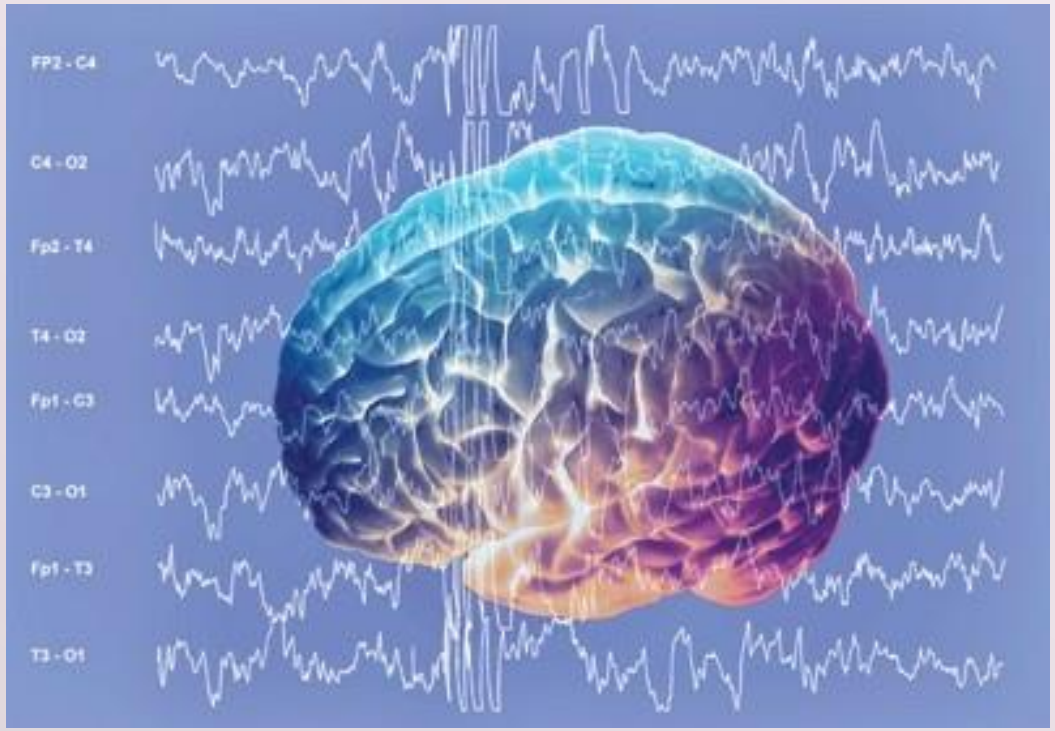
Wer bin ich ?

Aus welcher Organisation komme ich ?
Warum und wozu bin ich jetzt hier?
Was will ich mir heute aus dem Workshop mitnehmen ?

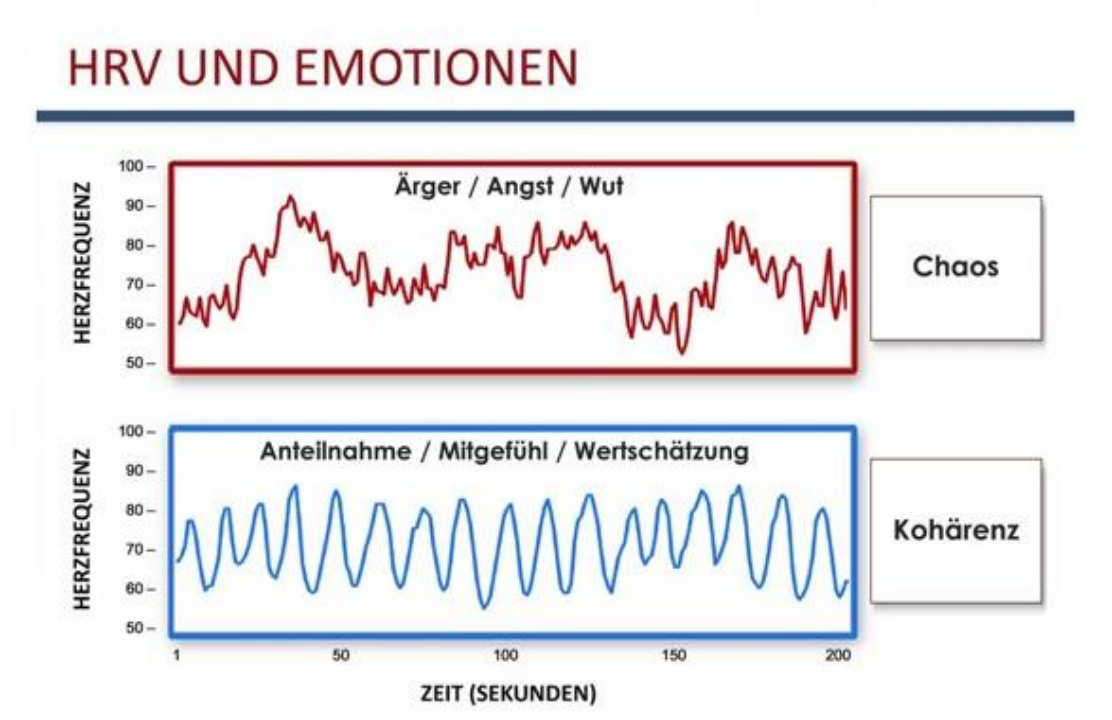
Bildquelle:https://kladdebuchverlag.de/rate-gewinnspiel-wer-bin-ich/

PETRAHERZOG

Innere Balance – Herz- und Gehirnkohärenz



Bildquelle: https://www.addkenmerken.net/de/gehirnwellen/



Bildquelle: http://blog.heartmathdeutschland.de/tag/herzratenvariabilitaet/

PETRAHERZOG

Was ist Entspannung

Bildquelle: https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/entspannt-leben-beginnt-im-kopf

PETRAHERZOG

Was ist Entspannung

- körperlicher und geistiger Zustand der Ruhe, Gelassenheit und des Wohlbefindens
- niedriger Muskeltonus
- „Plapperstimme“ im Kopf „unter Kontrolle“
- vertiefte Atmung
- ruhiger Herzschlag
- …

PETRAHERZOG

Wozu ist Entspannung gut

PETRAHERZOG

Wozu ist Entspannung gut

- Regeneration
- Energieaufbau
- Heilung
- Stressreduktion
- Bildung von (Ur-)Vertrauen
- Steigerung der Selbststeuerungskompetenz
- „Ort“ der Inspiration
- …

PETRAHERZOG

Entspannungsmethoden

- Klarheit in den Gedanken
- Ängste klar analysieren
- Bewusstsein für das eigene Selbst
- Muskelentspannung (aktiv und passiv)
- Mentale Übungen und aktives Gehirntraining
- Meditation
- Tätigkeiten, die in einen Flow-Zustand führen
- …

PETRAHERZOG

Was sind meine nächsten Schritte

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

PETRAHERZOG

DANKE

FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT
UND DIE WERTVOLLE
GEMEINSAME ZEIT

PETRAHERZOG

Tipps

- Bucay, Jorge: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte. Fischerverlag 2014
- Dispenza, Joe: Du bist das Placebo. Koha Verlag 2014
- Johnen, Wilhelm: Muskelentspannung nach Jacobson. GU Verlag 1999
- https://neurotunes.com/musik-und-meditation/
- Peaceful Warrior: Der Pfad des friedvollen Kriegers, 2006 https://www.youtube.com/watch?v=qbEmsxbq5DQ&ab_channel=MichaelAshtar
- Ruppel, Oliver im Interview: Deshalb fühlst du dich schlecht https://youtu.be/YMGkqde8BRs?si=Jo-AkslwzSSw_0dw
- Schmid, Katharina: Kopfsache Gesund. Edition a Verlag 2018
- Waldinger, Robert; Schulz, Marc: The good life. Kösel Verlag 2023
- Weidinger, Georg: Die Heilung der Mitte. Ennsthaler Verlag 2015

PETRAHERZOG

Petra