

## Seminar & Einzelkurs: wie werde ich gelassener?

Wäre es nicht schön, wenn Sie morgens ganz gelassen in den Tag starten könnten – egal, wie viele Pendenzen auf Ihrer To-do-Liste stehen?

Oder wenn Sie ein Instrument hätten, das Sie wieder runterholt, wenn Sie sich gerade total ärgern über sich selbst oder über andere?

Oder wenn Sie einen Weg wüssten, um sich ein bisschen aus dem Kopfkino aus Sorgen und belastenden Gedanken zu befreien?

Wenn Sie einfach gelassener, entspannter und ausgeglichener wären?



Innerlich ruhig zu bleiben und schneller wieder zu sich zu finden, wenn einen etwas in Aufruhr bringt: Das sind ganz wichtige Punkte, wenn Sie gut für sich selbst sorgen möchten. Denn durch eine gute Portion Gelassenheit lassen wir Ärgernisse und Aufregungen nicht mehr so nah an uns ran. Wir können sie eher mit Abstand betrachten und entsprechend darauf reagieren. Und dadurch bleiben wir mehr im Einklang mit uns selbst anstatt uns zu erschöpfen. Das hilft uns, seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Aber was kann man tun, wenn man sich leicht aufregt? Wenn man schnell in Stress und Hektik gerät? Wenn man sich viele Sorgen macht und sich schlecht beruhigen kann? Wenn man einfach gelassener, entspannter und ausgeglichener werden möchte?

Da kann Ihnen unser Seminar weiterhelfen. Denn dort zeigen wir Ihnen wirklich einfache Übungen für mehr Gelassenheit. Und diese Übungen sind alle so ausgerichtet, dass Sie sich in Ihren ganz normalen Alltag integrieren lassen. Zum Beispiel können Sie die Übungen ganz einfach während des Händewaschens oder während des Kaffekochens machen.

Gib mir die  
*Gelassenheit*,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Gib mir den *Mut*, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann.

Und gib mir die *Weisheit*,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.

*Friedrich Christoph Oettinger*

Sie brauchen also nicht noch zusätzlich zum alltäglichen Stress einen Kurs in Progressiver Muskelentspannung belegen oder jede Woche zum Yoga gehen. Es reichen häufig schon viele kleine und bewusste Momente, um gelassener zu werden. Und wie Sie solche Momente finden und für sich nutzen, das zeigen wir Ihnen in unserem Workshop.

### **Lernziele**

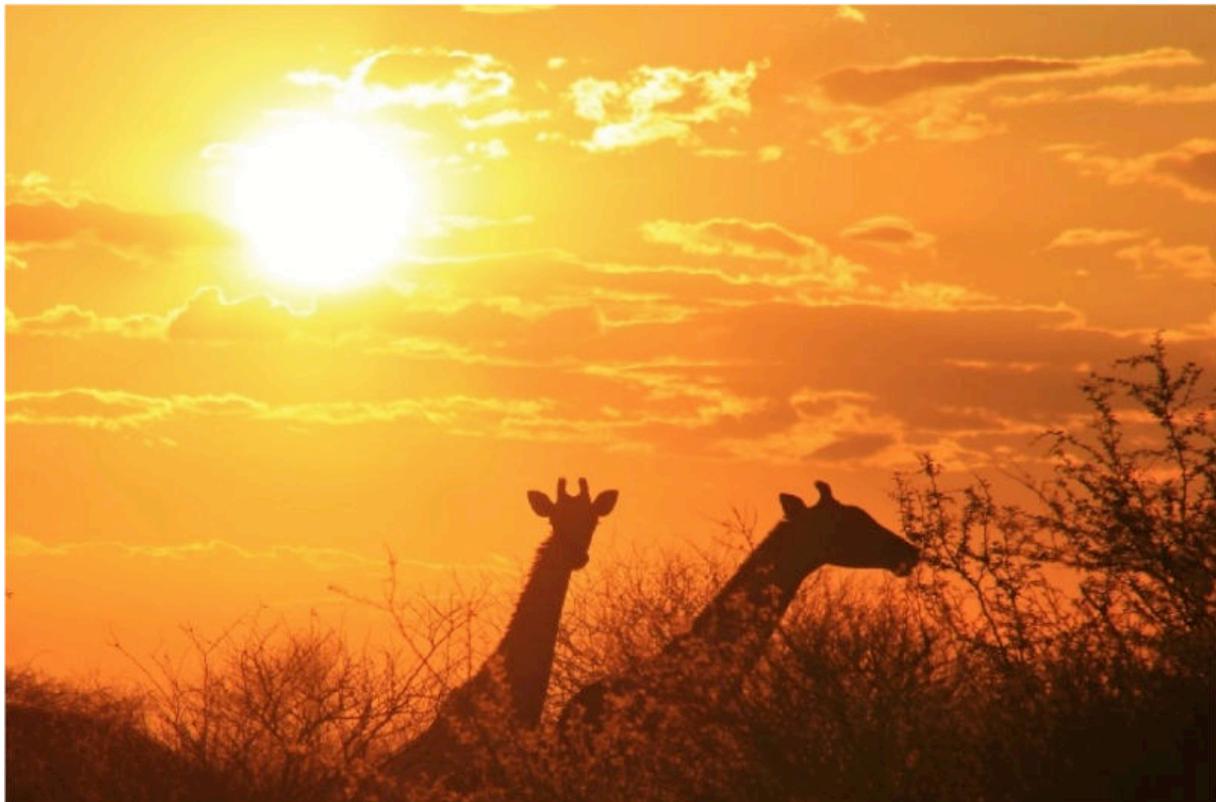
Sie lernen verschiedene Methoden kennen, um im Alltag gelassener zu werden. Konkret lernen Sie:

wie Sie mehr im Hier und Jetzt leben können anstatt schon im Später oder Morgen,  
wie Sie leichter mit einer offenen Haltung in den Tag starten können.

wie Sie unangenehme Gefühle wie bsp. Ärger, Verletztheit etc. und belastende Gedanken sowie Sorgen eher loslassen können,

wie Sie sich in stressigen und emotional geladenen Situationen besser entspannen können und gelassener werden,

wie Sie souveräner mit unangenehmen Situationen und Menschen umgehen können.



Dieses Seminar zum Thema Gelassenheit ist also etwas für Sie, wenn Sie gerade merken, dass Sie sich entstressen möchten und wenn Sie Lust haben, sich dem Thema Gelassenheit durch die Teilnahme am humanfirst Kurs auf eine lebendige Art zu nähern. Denn ein paar Methoden können Sie direkt auch während des Workshops für sich ausprobieren. Es ist sozusagen ein Basisseminar mit vielen kleinen und einfachen, allerdings sehr wirksamen Übungen. Ausserdem können Sie vom immensen Wissen unserer praxiserprobten humanfirst Coachs direkt vor Ort profitieren.