

# LAUFEN: STRESS ABBAUEN, ENERGIE GEWINNEN, ZIELE SETZEN

## Workshop mit Lauftraining an der Elbe

Laufen birgt Potenziale für das eigene Wohlbefinden, die unmittelbar auf den beruflichen Alltag wirken.

In diesem Workshop sind alle herzlich eingeladen, die Lust haben, wieder oder erstmals mit dem Laufen anzufangen. Es geht nicht um das Laufen allein, sondern um Laufen als Resilienzübung, als Übung in Selbstfürsorge mit positiven Nebeneffekten: Bauen Sie Stress ab und gewinnen Sie Energie!

In einer kleinen Gruppe erleben Sie, wie Sie einfach loslaufen, den „inneren Schweinehund“ überwinden und mithilfe konkreter Trainingstipps dranbleiben. Ganz nebenbei erfahren Sie, wie Sie sich realistische Ziele setzen, dranbleiben, Hindernisse überwinden, durchhalten und Neues im Alltag verankern können.

Eine praktische Laufeinheit an der Elbe am Nachmittag erleichtert den Einstieg ins individuelle Training.

### Zielgruppe

Alle Interessierten

### Inhalte

- Resilienz und Selbstfürsorge
- Grundlagen des Laufens
- Die Psychologie des Gelingens
- Umgang mit dem Schweinehund
- Einen Plan machen
- Kleine „Jedermann“-Trainingseinheit an der Elbe
- Stärkung des Transfers: praktische Übungen und positives Mindset

### Methoden

Bedarfsabfrage (per Mail vorab), Arbeit mit Flipcharts und Pinnwänden, Gruppenarbeit, Einzelarbeit inklusive Feedback.

Aktivierung der Teilnehmenden durch eine praktische Laufeinheit an der Elbe

### Hinweise

Bitte bringen Sie einfache Turnschuhe, wettergerechte, sportliche Kleidung (T-Shirt, Jogging-Hose, nicht zu warm) mit!

**Dozent\*in:**

[Dr. Anna Martius](#)

(Competence Trainerin (SHB) und Competence Coach (SHB))

**Kosten:**

205 EUR

Mitglieder: 154 EUR

**Seminar-Nr:**

K-PK 24-09-13.1

**Anmeldung bis:**

23.08.2024

---

| <b>Datum/Uhrzeit</b>            | <b>Ort</b>   | <b>Anmeldung</b>         |
|---------------------------------|--|--------------------------|
| 13.09.2024<br>09:00 - 16:00 Uhr | Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle<br>Am Brauhaus 8<br>01099 Dresden | <a href="#">anmelden</a> |