

RESILIENT DURCH LAUFEN UND SELBSTFÜRSORGE

„Einfach mal LAUFEN.“ Aber wie kann das gelingen?

Im Seminar sind alle herzlich willkommen, die Lust haben, (wieder) anzufangen. Aber es geht nicht um das Laufen allein, sondern um Laufen als Resilienzübung, als Übung in Selbstfürsorge mit positiven Nebeneffekten: Stress ablegen, meditatives Laufen, positive Erfahrungen sammeln, den inneren Schweinehund überwinden, generell „in die Gänge kommen“, loslassen und all das zuverlässig in den Alltag einbauen.

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 24-04-23

Anmeldung bis:

02.04.2024

| Datum/Uhrzeit | Ort | Anmeldung |
|---------------------------------|--|------------------|
| 23.04.2024 09:00 - 16:00 Uhr | Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden | |