

# Destress-Programm



## Beschreibung:

Der Business-Alltag wird schneller und schneller. Es ist praktisch keine Zeit mehr da, wo wir nicht in Verbindung sind mit anderen Menschen, Medien wie z. Bsp. dem Internet, unserem Natel oder anderen elektronischen Geräten. Wir müssen Mails abarbeiten, unseren Kalender managen und springen von Meeting zu Meeting, arbeiten parallel an verschiedensten Dingen etc.

**Und wann laden wir unsere Batterien wieder auf?** Wann nehmen wir uns einen Moment Zeit für eine Pause, nehmen einen tiefen Atemzug und fragen uns selbst über die Wichtigkeit und Dringlichkeit bei dem, was wir da gerade tun?!

## Ziele des Seminars:

Das Destress-Programm unterstützt Dich in der Selbstreflektion.

Du lernst zu realisieren, wie deine Gedanken deine Emotionen und dein Verhalten steuern und wie blockierte Energie wieder zum Fließen gebracht werden kann. Du stärkst deine Widerstandskraft und Belastbarkeit indem Du Dein Bewusstsein und Deine Achtsamkeit steigertest.

Mit gezielten Werkzeugen und Übungen kannst Du direkt erfahren, wie Du dich entschleunigen kannst und wie Du dadurch wieder Kontakt zu Deiner Essenz bekommst.

## Was Du von dem Kurs mitnimmst 😊

- Werkzeuge für deinen Geschäftsalltag
- Meditationsübungen
- Einfache Übungen zur Rückverbindung mit Dir selbst
- Erfahren des Hier und Jetzt
- Zurückfinden zu Dir selbst, zu deinem eigenen Zuhause in Dir

## Ort:

Der Kurs findet im Seminarhotel Idyll in Gais im Appenzellerland statt. [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)

## Dauer:

Der Zweitages-Kurs startet Mittwochabend 19.00 Uhr (Ankunft und Check-in ab 18.00 Uhr). Die Rückkehr ist am Freitag um 15.00 Uhr. Das gibt Dir die Möglichkeit, in zwei ganzen Tagen deine Möglichkeiten und Alternativen zu deinem jetzigen übervollen Tag zu erfahren.

## Wichtig:

Wir empfehlen ausdrücklich, uns über Krankheiten, psychische Belastungen und die Einnahme von Drogen, Alkohol und/oder Psychopharmaka zu informieren.

## **Kursprogramm:**

Mittwoch 19.00 – 22.00

- Kennenlernen, Einführung
- Nachtessen (19.30 – 20.30)
- Meditationsübung

Donnerstag 07.00 – 16.00

- Sitzen in der Stille, ZEN-Walk
- Morgenessen
- Meditation
- Erfahre das Hier und Jetzt (Übung)
- Mittagessen
- Pause (14.00 – 16.00)

Donnerstag 16.00 – 22.00

- Feedback-Runde
- Meditation
- Bewusstes Spazieren in der Natur
- Nachtessen (18.30 – 20.00)
- Meditation, offene Runde

Freitag 07.00 – 15.00

- Sitzen in der Stille, ZEN-Walk
- Morgenessen
- Aktive Atem-Meditation
- Erlebe das Hier und Jetzt (Übung)
- Mittagessen
- Finale Feedback-Runde, Abschluss

Die Kursleiter behalten sich vor, das Programm den Bedürfnissen der Teilnehmer und den Gegebenheiten anzupassen.