



## Heute ich, drum morgen du!

### Zielgruppe

Menschen, die gerne geben und es auch in Zukunft weiterhin mit noch mehr Kraft und Energie tun wollen.

### Inhalte

Binahe jeder kennt es, das Gefühl leer und ausgebrannt zu sein, nach einer Zeit, in der man mehr Energie und Kraft gegeben hat, als man fähig ist auf Dauer zu mobilisieren. Es liegt in der Natur des Menschen mit Belastungen und Spannungen gut umgehen zu können, aber nur dann, wenn auf Stress und Hektik wieder Entspannung, Ruhe und ein Ausgleich für Körper, Geist und Seele folgen. In einer Umgebung, fern vom Alltag und seinen Mühen, soll wieder einmal das eigene Wohlbefinden im Zentrum des Tuns und Handelns stehen. Die Batterien sollen durch gezielte Bewegung und die verschiedensten Entspannungstechniken wieder einmal aufgeladen werden. Daneben ist es aber auch ein vorrangiges Ziel, zu lernen, wie man mit Stress und Belastung in Zukunft besser umgehen kann, wie man mit einfachen Mitteln leichter im Gleichgewicht bleibt und aus dem Vollen schöpfen kann.

### Methoden

- Nordic Walking,
- Wandern
- Ernährung und Qi Gong,
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Mentales Training
- Stressmanagement

**Maximale TN - Anzahl:** 12 Personen

**Termin:** nach Vereinbarung

**Veranstaltungsort:** nach Vereinbarung

### Trainer

MMag. Werner Unterweger



**Dauer:** 2 Tage

**Ihre Investition:** auf Anfrage

**Anmerkung**

Bekleidung die einen Aufenthalt bei jedem Wetter im Freien möglich macht (gutes Schuhwerk, regenfeste Jacke und Hose, Sportgewand, Lauf- oder Nordic -Walking – Schuhe).