

Event ohne Übernachtung

## Resilienz stärken mit Qigong und Achtsamkeit

Innere Ressourcen stärken. Mit achtsamkeitsbasierten Methoden und Qigong einen neuen Umgang mit Herausforderungen finden.



### Programm-Idee

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften zeigen, dass das Gehirn schrittweise und bewusst verändert werden kann. Ziel des Trainings ist es, Impulse dafür zu geben, die Aufmerksamkeit und Haltung auf nützliche, positive und angenehme Zustände und Erlebnisse zu richten und damit unsere körperliche und psychische Gesundheit zu stärken.

Paket-Nummer: 0520946

Region:	📍	60438 Frankfurt am Main
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	2 - 14 Teilnehmer
Dauer:	🕒	6 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Französisch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 180,00 € p.P.

## Event ohne Übernachtung

# Resilienz stärken mit Qigong und Achtsamkeit

Innere Ressourcen stärken. Mit achtsamkeitsbasierten Methoden und Qigong einen neuen Umgang mit Herausforderungen finden.

## Beschreibung

Mit Qigong Übungen und Meditationen zu neuer innerer Stärke finden

Durch eine optimistische innere Haltung können wir besser mit Belastungen umgehen, sind weniger anfällig für Stress.

Dieses Seminar ist ein achtsamkeitsbasiertes Training, das neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit einer einfach umsetzbaren Praxis im Alltag verbindet.

Das Seminar basiert auf dem Training Positive Neuroplastizität und Qigong Übungen.

Bei dem Training geht es darum, die Basis dafür zu schaffen, alltägliche positive Erfahrungen langfristig zu verankern und in innere Ressourcen/ Stärken zu verwandeln. Die Teilnehmer\*innen lernen durch das Vorstellen von Qigong-Übungen gesunde Bewegungen kennen, die auf einen körperlichen, aber auch psychischen Ausgleich abzielen.

## Wichtige Hinweise

analoge Programme bei der ZPP anerkannt

6 Stunden Programm für einen guten Ausgleich von Belastungen

Gesunde Haltung wird geübt

Schneller Abschalten können und regenerieren

Meditation in Bewegung

Meditationen für eine innere und nachhaltige Veränderung

## Leistungen inkl.

- Qigong- und Achtsamkeitstraining

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0520946

