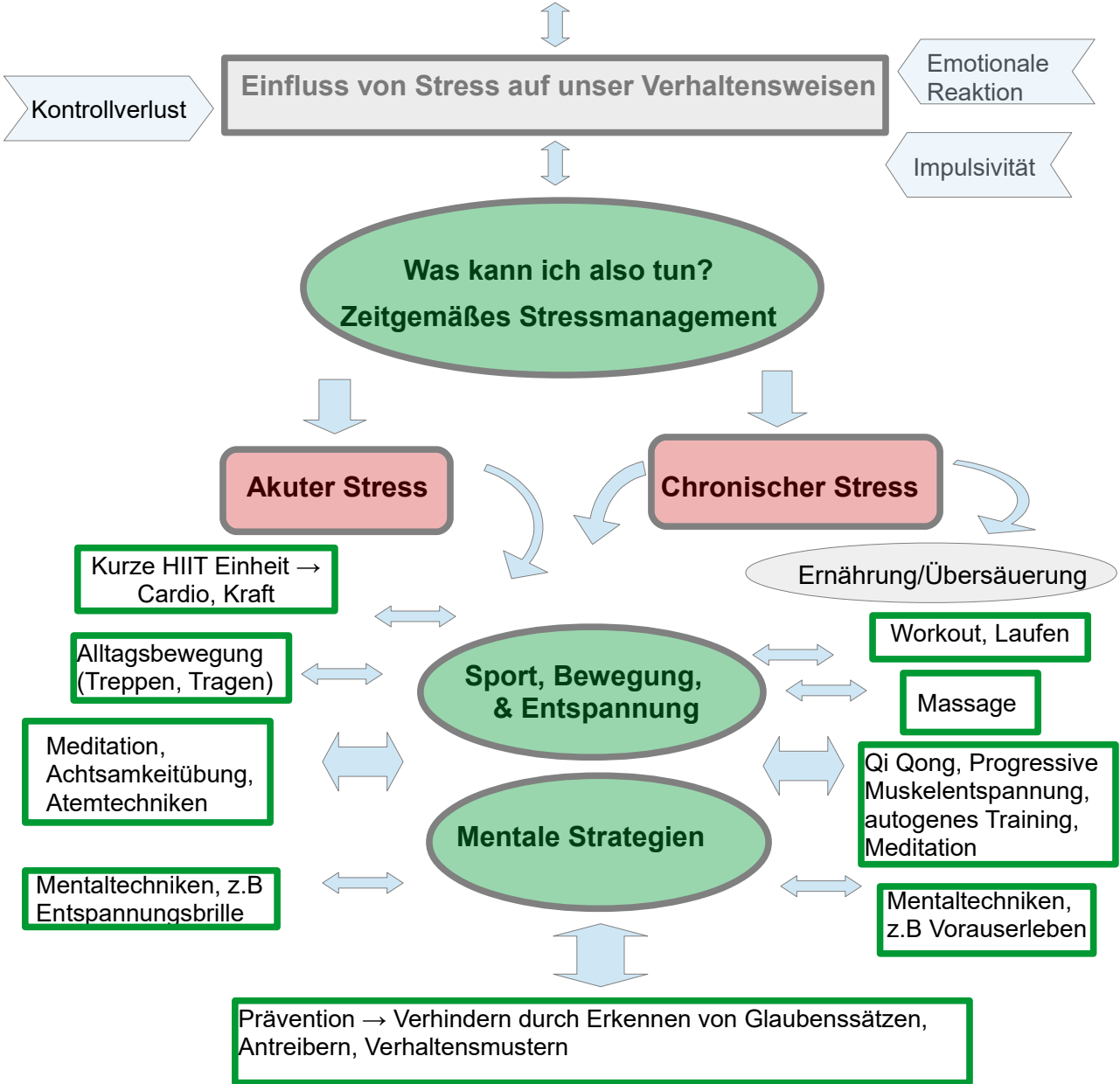




TRUST YOUR INSTINCTS - RELAX YOURSELF

Was ist Stress?

Fight-Or-Flight-Situation → Stresshormone: Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol (Amygdala/Gedächtnis), um Mensch in evolutionären Zeiten insbesondere körperlich leistungsfähig zu machen! Stresssituationen heute erfordern meist keine körperliche Anstrengung im engeren Sinne. Es ist aber eine instinktgesteuerte Reaktion des Körpers, die uns in unserem Verhalten deutlich beeinflusst.



IMPRESSIONEN



Unsere Veranstaltungen für Führungskräfte

Stressmanagement	ganztägig, jeweils 9.00 – 17.00
Modul 1 - Stress und seine Folgen: Warum die Begegnung mit einem Säbelzähntiger Vorteile hätte	
<p>Stress setzt in unserem Körper eine physische Reaktion in Gang, die sich seit evolutionären Zeiten nicht verändert hat. Der Körper schüttet Hormone aus und meldet der Schaltzentrale, sofort extrem viel Energie bereit zu stellen - für die berühmte Flucht oder den Kampf. Der moderne Büroalltag gleicht jedoch keinem Boxring und auf die Hormonflut folgt zumeist keine physische Anstrengung und der Körper kann den Stress, den Hormoncocktail, nicht abbauen. Die Folgen dieses Teufelskreises reichen von Herz-Kreislauf-Krankheiten über Konzentrations- und Schlafprobleme bis hin zu Burnout und Depression, um nur einige zu nennen. Als Führungskraft ist nicht nur das eigene Stressniveau relevant, sondern auch das der Mitarbeiter. Denn mit dem Stress sinkt die Belastbarkeit. Mit der Belastbarkeit sinken Effizienz und Kreativität. In unserem Seminar beleuchten wir die theoretischen Grundlagen der Stressreaktion im Körper und kommen der Begegnung mit dem Tiger in außergewöhnlicher Kulisse sehr nah, um die körperlichen Aspekte wirklich zu erfahren.</p>	
Modul 2 - Umgang mit Stress: Du bist, was du denkst.	
<p>Am Anfang war das Wort. Jedes Emotion wird von einem Gedanken ausgelöst. In anderen Worten: Nicht eine bestimmte Situation als solche sorgt für Ärger, Wut oder das Gefühl von Überforderung, sondern die Gedanken, welche diese in uns auslöst. In diesem Modul entlarven wir Ihre individuellen inneren Stressoren und Sie erfahren wie Sie neue neuronale Strukturen schaffen können, die Ihnen gesündere, entspannendere Gedankenmuster ermöglichen. Gleichzeitig erlernen Sie Methoden wie Sie Ihre mentale Verfassung über ihren Körper beeinflussen können durch Methoden wie Achtsamkeit, Meditation, Atemtechniken, gezielte Muskelarbeit, etc.</p>	
Modul 3 - Stress vorbeugen und ausgleichen: Sauer macht (nicht) lustig! Warum Sie ihren Körper entsäuern sollten und wie Sport beim Stressabbau helfen kann.	
<p>Der westliche Lebensstil macht uns im wahrsten Wortsinn sauer. Kaffee, Fast Food, hochverarbeitete Lebensmittel, Nikotin, Zucker, Stress, Bewegungsmangel, falsches Training.... In diesem Teil des Seminars bekommen Sie das Rundum-Sorglos-Paket mit umsetzbaren Methoden basischen Ausgleich zu schaffen und Sport so in ihr Leben integrieren, dass zeitlicher Aufwand und gesundheitlicher Nutzen in bestmöglichem Verhältnis stehen, etwa beim HIIT-Training.</p>	

Die 3 Module sind aufeinander aufbauend und können einzeln zum Preis von 849,00 Euro p.P. zzgl. MwSt. gebucht werden.

Bei Buchung aller drei Module erhalten Sie den Vorteilspreis von 1995,00 Euro p.P zzgl. MwSt.

Mentaltraining - Reine Kopfsache

ganztägig, jeweils 9.00 – 17.00

Modul 1 - Ohne Limit: Was uns bremst und blockiert

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „Im Leben bekommt man nichts geschenkt“, „Geld macht nicht glücklich“, „Schuster, bleib bei deinen Leisten“. Der Volksmund offenbart uns, welche Überzeugungen in vielen verwurzelt sind. Was wir glauben, bestimmt unseren inneren Dialog ebenso wie unsere Kommunikation mit anderen. Wir halten noch in unseren 40ern und 50ern an Denkmustern und den daraus resultierenden Handlungsschemata fest, von denen unser unbewusster, kindlicher Geist im Alter von fünf Jahren einmal dachte, sie würden uns helfen besser durchs Leben zu kommen. Was aber als Kind mitunter eine durchaus eine kluge Strategie gewesen sein mag, wird zum Bremsklotz in unserem Erwachsenenendasein. Wie Sie Ihre individuellen Bleikugeln am Beim entlarven und sich Ihrer mit den richtigen Werkzeugen entledigen, wird Inhalt dieses Moduls sein. Da Körper und Geist in starker Abhängigkeit stehen, können Sie sich diesem Mindshift auch über den Körper nähern, wie Sie in spannenden Praxisteil spüren werden.

Modul 2 - Leben bewusst gestalten: Das Ziel ist der Weg!

Als Führungskraft haben Sie im beruflichen Sektor immer ein Ziel vor Augen, an dem Sie ihren Erfolg messen können und das Ihnen die Koordinaten liefert, damit Sie den besten Weg dorthin geschickt navigieren können. Mentaltraining wird nicht umsonst im Sport genutzt, um gesetzte Erfolgsziele auch tatsächlich zu erreichen. Wussten Sie, dass es effektiver ist, sich im Basketballtraining das Korblegen regelmäßig vorzustellen als es tatsächlich zu tun? Diese Ergebnis brachte eine Studie an einer amerikanischen Highschool und sie bestätigt das buchstäbliche Wunder, welches regelmäßige Geistesarbeit leisten kann. Es erwarten Sie zahlreiche verblüffende und hochwirksamen Methoden und Strategien, ebenso wie actionreicher Praxispart, wo sie Ihren Körper buchstäblich über die schiere Geisteskraft ans Ziel pushen werden.

Die 2 Module sind aufeinander aufbauend und können einzeln zum Preis von 849,00 Euro p.P. zzgl. MwSt. gebucht werden.

Bei Buchung aller drei Module erhalten Sie den Vorteilspreis von 1395,00 Euro p.P. zzgl. MwSt.

Für Ihre Mitarbeiter

Better together: Teambildungs-Erlebnistag

Kommunikationstraining: Warum es im Büroalltag oft zugeht wie im sprichwörtlichen Kindergarten. Die Transaktionsanalyse deckt auf, ob wir wirklich als Erwachsene interagieren, oder stattdessen aus der Position eines rebellischen Kindes oder seines angepassten Pendants. Ihr Team erfährt, wie die Kommunikationsstruktur innerhalb der Gruppe durch bewussten Rollenwechsel nachhaltig verbessert werden kann und stärkt den Gemeinschaftsgeist auf allen Ebenen bei herausfordernden und spannenden Aufgaben in unserer außergewöhnlichen Location.

Rundum gesund - Gesundheits-Erlebnistag

Warum eine ausgewogene Ernährung leichter ist als gedacht, Vitaminmangel durchaus auch in Deutschland vorkommen kann und Sport vielleicht doch kein Mord ist, erfährt ihr Team in diesem facettenreichen Allroundangebot! Neben interessanten theoretischen Einblicken, werden Anreize zur Bewegung im Alltag und darüber hinaus geliefert - für Fitnessfreunde und Sportmuffel gleichermaßen. Umsetzbare Tipps für eine ausgewogene, basenhaltige Ernährung und viel Spaß und Action beim Ausprobieren der praktischen Übungen vervollständigen das Erlebnis für Ihre Mitarbeiter.

Ganztägig, jeweils 9 -17 Uhr, 249,00 Euro zzgl. MwSt. (bei 20 TN)

ÜBER UNS

Dagmar Härle

Jennifer Müller-Ballhorn

Im Februar 2014 habe ich mir meinen persönlichen Traum erfüllt und meine eigene persönliche Trainingslounge mit absoluter Wohlfühlatmosphäre in Freiberg/N, Grünlandstraße 1 eröffnet.

Klein aber fein! Mit viel Freude, Begeisterungsfähigkeit und Motivation unterstütze ich meine Kunden mit meiner fast 20-jährigen Erfahrung in der Fitnessbranche, ihre Ziele zu erreichen.

Als ausgebildete Personaltrainerin, Group-Fitness-Trainerin und Gesundheitsberaterin biete ich unter anderem Betriebs-sportkurse an.

Darüber hinaus arbeite ich erfolgreich als Life-Coach und berate meine Klienten mit bemerkenswerten Ergebnissen im Bereich Vitalstoffe.

Denn es gibt nicht Wichtigeres als einen gesunden Körper zu haben!

Mein noch junges Unternehmen JMB perspectives vereint meine Fähigkeiten, Talente und Leidenschaften.

Die größte dieser Passionen gilt der Sprache und deren unglaublicher Macht. Als studierte Sprachwissenschaftlerin mache ich in meinen Seminaren die Teilnehmer auf diese Kraft aufmerksam und schlage die Brücke von der Sprache zur mentalen Stärke, zur wahren Fähigkeit gelungener Kommunikation, mit anderen und uns

selbst.

Nicht weniger leidenschaftlich widme ich mich der Einheit von Körper, Geist und Seele, die in fast allen Kulturen außer der modernen westlichen Welt als selbstverständlich empfunden wird.

Ich gebe daher mit großer Begeisterung Group-Fitness-Kurse und durchlief vor 10 Jahren eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Seither durfte ich immer wieder, auch am eigenen Leib, erleben, wie wahr der Rat von Hippokrates von Kos ist: Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“.



Härle
Fitness

