

Programm Morgen: Die Erholung – der vergessene Leistungsfaktor

Der Körper braucht Belastung und er braucht auch Erholung, um leistungsfähig, stark und gesund zu sein. Die Erholung ist derjenige Faktor, mit dem die meisten Menschen nicht umzugehen gelernt haben. Die Belastungs-Erholungs-Zyklen finden nicht nur auf der körperlichen Ebene statt, sondern auch auf der mentalen und auf der emotionalen Ebene. Auf all diesen drei Ebenen muss man sich seine Erholungsphasen geben.

>In diesem Workshop lernst du:

- wieso die Erholung entscheidet, ob du stärker wirst und deine Leistungsfähigkeit wächst (körperlich, mental, emotional).
- wieso du schwächer wirst, wenn du nicht mit der Erholung arbeitest.
- wie man mit der Erholung gezielt arbeiten kann (körperlich, mental, emotional).
- eine Entspannungstechnik (Progressive Muskel-Relaxation) kennen, die wir auch gleich live durchführen werden.

>Leitung Mathias Erni:

- Master of Science in Bewegungswissenschaften und Sport
- Dipl. Masseur (EMR-zertifiziert)
- Masseur und Medical Coach im Leistungs-/und Spitzensport seit 1998
- www.stark-von-innen.com



Programm Nachmittag: Stille und Klarheit

Ein intensiver Lebensstil, Stress und die schnelllebige Welt lassen uns vergessen, dass wir in uns eine innere Kraft und Ruhe tragen. Meditation kann uns helfen den Geist zu klären, zur Ruhe zu kommen und uns somit besser zu spüren. Durch regelmässige Meditationsübungen können wir wieder lernen die Stille zuzulassen und die innere Klarheit zu geniessen.

>In diesem Workshop lernst du:

- Was Meditation und Achtsamkeit bedeutet
- Was Meditation bewirken kann
- Einfache Übungen für deinen Alltag
- Achtsam Tee trinken als gemeinsamer Abschluss

>Leitung Andrea Costantini:

- Meditationslehrerin
- Tanzpädagogin
- Tänzerin
- www.adance.ch

