

# Stress aktiv loslassen – nachhaltig den Tank füllen

## Absicht und Zielvorstellungen

- Wechselspiel von Aktivität und Entspannung parallel erleben
- Körperorientierte Werkzeuge zur nachhaltigen Regeneration erlernen
- Förderung einer durchgehenden und tiefen Atmung
- Lust an der Bewegung entwickeln sowie die Balance finden von Nehmen und Geben

Fühlen Sie sich nach einem Arbeitstag schlapp und ausgelaugt? Die Gründe dazu liegen in der permanenten Leistungsbereitschaft in Beruf, Familie und Freizeit, ohne sich zwischenzeitlich komplett zu regenerieren. Vollständige Regeneration geschieht in zwei Stufen. Entspannung durch Passivität wie Ferien und Nichtstun ist die erste Stufe. Die zweite Stufe wird im Alltag dann aber oft vergessen: es ist die Summe aus Entspannung und Aktivität und das Thema in diesem Workshop.

Der theoretische Teil befasst sich mit dem Stress-Toleranz-Fenster und weiteren Tools aus dem Stressmanagement. Der praktische Teil beinhaltet den Verbundenen Atem, das eigene, wohltuende Tempo sowie Körperhaltungen und Bewegungsdynamiken. Dazu dient das Meditative Joggen bzw. Meditative Gehen, neben weiteren körperorientierten Techniken, als Grundlage.

### Theoretischer Inhalt

Vasomotorischer Zyklus als biodynamische Abfolge  
Wechselspiel von Aktivität, Passivität & Regeneration  
Stress-Toleranz-Fenster als persönliches Messgerät  
Bewegung als Grundlage für körperliche und psychische Gesundheit

### Praktischer Inhalt

Meditation / Jenseits des Denkens  
Ziele von Meditativem Joggen / Meditativem Gehen  
Eigenes, wohltuendes Tempo und gleichmäßige, tiefe Atmung  
Körperhaltung und -Dynamiken und deren Gefühle  
(Neurogenes Zittern, progressive Muskelentspannung, Spiraldynamik)  
Biodynamische und bioenergetische Übungen  
Joggen bzw. Gehen in der Gruppe / Gemeinschaftsgefühl  
Austausch der eigenen Trainingserfahrungen  
Anwendung im Alltag

#### Kursdauer

3x 150 Minuten inklusive Pausen

#### Räumlichkeit und Infrastruktur

Kursort im Freien mit Schlechtwetter-Schutzdach (Bsp. Schulhaus-Pausendach) für Theorie

#### Teilnehmerzahl

Maximal 15 Personen

#### Kursleitung

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

