

DIE KRAFT DER PAUSE.

WIR SIND KEIN MASCHINEN

Jeder Mensch unterliegt natürlichen Rhythmen. Und jeder Körper braucht Pausen zur Regeneration, zum Krafttanken und zum Entwickeln neuer Ideen. Kraft entsteht durch die Pausen. Werden die Anzeichen, dass Körper und Geist eine Pause benötigen, dauerhaft ignoriert, drohen weitreichende gesundheitliche Konsequenzen.

In einem Workshop oder einem Tag in der Natur widmen wir uns der Kraft der Pause und erleben Entspannungsmethoden für den Alltag.

ZIEL

Bewusstsein für die Notwendigkeit und Akzeptanz von Pausen vermitteln. Aktive Pausen gestalten.

MÖGLICHE INHALTE

- Notwendigkeit von Pausen für Leistungsfähigkeit, Kreativität und Lösungen
- Atemübungen für die Entspannung
- Embodiment - mit Körperübungen die Psyche stärken
- Biorhythmus
- Selbstreflexion - ohne Erkenntnis keine Veränderung
- Aussprechen und Würdigung
- Die Kraft der Natur nutzen - gemeinsame RAuszeit. Entspannung, Achtsamkeit und Eintauchen in die Natur.

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de

