



HEDWIG VIELREICHER
Coaching Moderation Projekte

Hedwig Vielreicher

war als Verfahreningenieurin im Anlagenbau und der internationalen Forschungskooperation tätig. Seit 2001 arbeitet sie als selbständige Unternehmensberaterin und seit 2010 als contextueller Personal und Business Coach. Im Workshop ermöglicht sie den Teilnehmern durch eine Veränderung ihrer Gedankenmuster neue, gewünschte Ergebnisse zu erzielen.

www.vielreicher.com



Thomas Ziesecke-Grosser

war über 30 Jahre in verschiedenen Kliniken im Bereich Körperpsychotherapie tätig. Als Referent unterrichtete er auf Ärztefortbildungen und an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Seit 1997 führt er eine eigene Atem- und Körpertherapeutische Praxis in München, in der er auch Lehrer, Schauspieler und professionelle Sprecher unterstützt.

www.neuetherapiewege.de

Pantomime

»BUB«

www.bub-performance.de

Hotel und Landgasthof Altwirt

Tölzer Straße 135

83607 Großhartpenning

Tel.: 0 80 24 / 30 322 - 0

Für die Zimmerbuchung ist bis zwei Wochen vor Seminarbeginn ein Kontingent reserviert.



Kontakt

Für Anmeldung und Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Dipl.-Ing. Hedwig Vielreicher

Wolfratshausen Str. 8,

82538 Geretsried

Tel.: 0 81 71 / 48 80 02

Fax: 0 81 71 / 48 80 01

E-Mail: hvielreicher@vielreicher.com



Burnout-Prophylaxe mit Psychotonik

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen,
Ressourcen erkennen und stärken,
Alternativen zum Umgang mit Stress erlernen.

Burnout-Prophylaxe mit Psychotonik

Die **Psychotonik** beschreibt den Zusammenhang zwischen Emotionalität, Muskeltonus, Atmung und Körperausdruck. Diese sind die Folge unserer inneren Haltung dem Leben, unserer Umwelt und uns selbst gegenüber.

Unser Workshop verbindet Vortragselemente mit Körpererfahrung, Partnerübungen und Gruppenarbeit. Bereichert wird das Programm durch die künstlerische Darstellung von BUB – Pantomime.

In unserem Training vermitteln wir Ihnen die Essenz aus 30 Jahren Körperarbeit mit Psychotonik und 10 Jahren Coachingerfahrung. Sie erlernen, die Wechselwirkungen zwischen körperlicher und mentaler Spannung zu erspüren und zu nutzen.

Sie entwickeln **Ihre persönliche Strategie**, um angehende Stresssituationen bereits frühzeitig zu erkennen, soweit als möglich zu vermeiden, Ihre Ressourcen optimal zu nutzen und sich nach Stressphasen ausreichend zu erholen. So bringen Sie Spannung und Entspannung in Balance.

Tag 1

09:00 Uhr Ankunft
09:30 Uhr **Einführung ins Thema**
Burnout – Entstehung und Verlauf

Körperarbeit praktische Grundlagen

12:30 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr **Körperarbeit**
Differenzierung der Wahrnehmung zur Erkennung wichtiger Signale

Übungen zur Stärkung des Selbst-Bewusstseins

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr **BUB – Pantomime**
»Nur noch kurz mal die Welt retten«
Ein Soloprogramm zwischen Traum und Wirklichkeit.

Tag 2

08:00 Uhr **Möglichkeit zum Einzelcoaching**

09:30 Uhr **Körperarbeit**
Regulation der inneren Anspannung in Kontakt und Kommunikation

13:00 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr **Transfer in den Alltag**

16:30 Uhr Ende des Workshops

Bis 18:00 Uhr **Möglichkeit zum Einzelcoaching**

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Teilnahme am **Workshop Burnout-Prophylaxe mit Psychotonik**

08. – 09. Dezember 2016

16. – 17. März 2017

Teilnehmerzahl: 12 bis 16 Personen

Die Teilnahmegebühr beträgt 1.900 Euro zzgl. MwSt.

Die Übernachtung wird vom Teilnehmer direkt im Tagungshotel gebucht, Tel: 0 80 24 / 3 03 22 - 0.

Titel, Vorname, Name

Firma / Rechnungsanschrift

E-Mail

Eine Stornierung ist bis 6 Wochen vor Trainingsbeginn kostenlos, bis 3 Wochen vor Beginn fallen 50%, danach 100% der Teilnahmegebühr an.

Datum

Unterschrift