



# GESUND BLEIBEN – ACHTSAM DEN ALLTAG GESTALTEN

## SEMINARREIHE 2018

---

Zeit- und Leistungsdruck haben stark zugenommen, sowohl im Berufs- wie im Privatleben. Dabei die Balance in den verschiedenen Lebensbereichen zu finden, ist eine Herausforderung.

- Sie möchten achtsam mit Ihrer Gesundheit umgehen und sich Sorge tragen?
- Sie möchten für sich herausfinden, wie Sie – trotz hoher Beanspruchung – gesund und motiviert den Alltag meistern können?

An sechs Abenden, über ein halbes Jahr verteilt, lernen Sie konkrete Methoden, wie Sie Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden verbessern können.

Es können einzelne, mehrere oder auch alle Themenabende besucht werden. Buchen können Sie die einzelnen Abende oder die gesamte Themenreihe.

### GESUND BLEIBEN FEBRUAR – JUNI 2018

---

<b>Leitung</b>	Tanja Kernland t.kernland@ebi-zuerich.ch, +41 77 423 75 50
<b>Termine</b>	jeweils Mittwohabend, 18.00 bis 20.30 Uhr 17.1. / 7.2. / 14.3. / 11.4. / 9.5. / 6.6.2018
<b>Kosten</b>	CHF 95.– pro Abend CHF 500.– für alle sechs Abende
<b>Anmeldung</b>	www.ebi-zuerich.ch bis 3. Januar 2018 für die ganze Seminarreihe, bzw. jeweils zwei Wochen vorher für einzelne Abende

### **Inhalte des Kurse**

- Achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers
- Unterstützende Konzepte aus der Transaktionsanalyse kennenlernen
- Einfache Entspannungsübungen und Meditation
- Einfache Yogaübungen (keine Vorkenntnisse erforderlich)
- Erfahrungsaustausch

### **Daten und Themen der Abende**

jeweils mittwochabends von 18.00 bis 20.30 Uhr

17. Januar 2018

- Wie entsteht Stress und wie kann ich Stress reduzieren?

7. Februar 2018

- Wie kann ich Positives im Alltag entdecken und stärken?

14. März 2018

- Was hält mich gesund?

11. April 2018

- Was sagt mir mein Körper?

9. Mai 2018

- Was alles gehört zu meiner persönlichen Präventionsstrategie?

6. Juni 2018

- Wie gelingt es mir, meine Lebensbereiche in Balance zu halten?