



## Gesund bleiben

## Kopf hoch, Brust raus – Das kleine Überlebenstraining

Das Soforthilfeprogramm für neue Energie im Alltag

So wie Sturm und Hagel unseren heimischen Garten in Mitleidenschaft ziehen, so dass er unserer besonderen Pflege bedarf, so können herausfordernde Phasen in Berufsleben und Alltag den eigenen "Seelengarten" beeinflussen und krankmachen.

In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, ob wir unsere Seele genauso pflegen wie wir täglich unseren Körper pflegen. Wir betrachten neurophysiologische Einflüsse auf unser Befinden und wie wir diese Mechanismen positiv nutzen können.

Mit "Kopf hoch – Brust raus, dem kleinen Überlebenstraining", einem Soforthilfeprogramm, das uns in Sekundenschnelle bei Stress, Ärger oder sonstigen Durchhängern frische Energie und gute Laune zurückgeben kann, bekommt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer die notwendigen Werkzeuge an die Hand, um den "eigenen Seelengarten wieder zum Blühen zu bringen".

### Inhalte

- Grundlagen: neurophysiologische Einflüsse auf unser Wohlergehen
- Psychohygiene: Das Immunsystem der Seele stärken
- Was kann ich selbst tun: Proaktiv Stress und Energieräubern begegnen

### Methoden

- Impulsvorträge
- "Kopf hoch – Brust raus, das kleine Überlebenstraining": einfache Körper- und Atemübungen, die medizinisch und neurophysiologisch nachgewiesen, sofort unser Befinden, Denken und Handeln verbessern und wertvolle Energie und vor allem gute Laune zurückbringen. Und das Gute: sie sind total alltagstauglich, d.h. (fast) überall und zu jeder Zeit machbar!

### Zielgruppe

Alle interessierten Personen

### Ihr Gewinn

- Sie vertiefen Ihre Kenntnisse zu den Themen Gesundheit und Stressprävention
- Sie profitieren von dem „Soforthilfeprogramm“ für jeden Tag
- Sie tanken auf und nehmen ganz viel Energie mit.

Kurs-Nr.

400-25

Termine

31.03./01.04.2025

Zeit/Ort

16 UE; 9-16 Uhr  
AWO Akademie Saar

Referent/Referentin

Petra Boudraa  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Teilnahmegebühr

95,- €

für AWO-Einrichtungen/AWO-Selbstzahlende \*95€ übernimmt der Verband

189,- €

für externe Teilnehmende

inkl. Pausengetränke

\* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

Links:

→ [ANMELDEFORMULAR \(EXTERN\)](#)

→ [ANMELDEFORMULAR \(INTERN\)](#)

→ [AGB's](#)

→ [Informationspflicht](#)

Unsere Seminare sind für AWO-Einrichtungen auch Inhouse buchbar

→ [LINK ZUR EINGABE](#)

Stand: 19.07.2024