



Grundkurs Gelassenheit

mit Dr. Jörg Niggemann

intensiv * mit Yoga

Gelassenheit durch Selbsterkenntnis

In einem einfachen Schema ordnen Sie sich selbst ein: Wie viel haben sie von jedem der „Persönlichkeitstypen“? Was ist demnach Ihr persönliches „Gelassenheitsprofil“? Allein schon die Erkenntnis, dass vieles am Verhalten der anderen nicht böse gemeint ist sondern innerhalb von deren „Typ“ ganz normal ist, und dass das eigene Verhalten kein Defizit sondern eigene Stärken zeigt (die bloß manchmal woanders liegen als die Umwelt sie erwartet), kann zur Gelassenheit beitragen. Und so wird es Ihnen auch noch leichter fallen, auf andere Menschen einzugehen.

Gelassenheit durch einfache Techniken

Atemtechniken wirken kurzfristig,
Entspannungstechniken wirken mittelfristig,
Meditation wirkt langfristig.

Wir verbinden diese Techniken so miteinander, dass wir mit den Atemtechniken einen schnellen Einstieg in die Entspannung finden, die Entspannung uns schnell bereit macht für die Meditation, und der Effekt von beidem in der kurzen Atemübung wieder abrufbar wird.

Gelassenheit durch innere Sicherheit

In einer Fantasiereise zu Ihrem individuellen „sicheren Ort“ lernen Sie, das Gefühl der Sicherheit jederzeit wieder hervorzurufen – auch in Situationen, die Sie bis dahin als „unsicher“ empfunden gehabt hätten.

Gelassenheit durch Spaß

Alle Übungen (auch die Meditation) haben einen Spaßfaktor. Und „Lachen ist die beste Medizin“ - auch für das Gemüt. Deswegen garnieren wir unsere Sitzungen mit Übungen aus dem Lachyoga.

Abgestimmte Yoga-Übungen

Genau passend zu den Themen des Kurses.

Wenig Theorie – viel Übung!

Programm

Donnerstag

- 14:30 – 15:30 optionales Einzelgespräch
- 16:00 – 17:30 Vorstellungsrunde, Vorstellung des Programms, erste Übungen
- 18:00 – 19:00 Abendessen
- 19:30 – 20:00 Abendmeditation

Freitag & Samstag

- 7:30 – 8:00 Morgenmeditation
- 8:15 – 8:45 Frühstück
- 9:00 – 12:50 Übung (mit Pause)
- 13:00 – 13:45 Mittagessen
- 14:00 – 14:50 Wellness/ optional Einzelgespräch / Hypnosesitzungen
- 15:00 – 16:00 Yoga
- 16:15 – 17:45 Übung
- 18:00 – 19:00 Abendessen
- 19:30 – 20:30 Lachyoga und Meditation

Sonntag

- 7:30 – 8:00 Morgenmeditation
- 8:15 – 8:45 Frühstück
- 9:00 – 12:50 Übungen (mit Pause)
- 13:00 – 13:45 Mittagessen
- 14:00 – 15:30 Übung und Schlussrunde
- 15:45 – 17:30 optionale Einzelgespräche / Hypnosesitzungen

Über Dr. Jörg Niggemann



Ich bin Arzt und Informatiker und habe lange in der Software-Entwicklung gearbeitet. Parallel dazu habe ich Hypnose gelernt, bin Burnout-Coach, Stressmanagement-Trainer, Meditationslehrer und Lachtrainer geworden und arbeite jetzt als Hypnotherapeut und Coach. Alle Techniken, die ich hier vorstelle, wende ich selbst im täglichen Leben an, beruflich wie privat – sie kommen **direkt aus der Praxis!**

Kontakt: +49 151 5092 6074, glueck@mit-gelassenheit.de

Grundkurs Gelassenheit: Details

Termine:

11 - 14.6. 2020

17.- 20.9. 2020

Teilnehmerzahl

Maximal 8 Personen.

Preise

Bis 4 Wochen vorher (Frühbucherrabatt): € 357 pro Person,

danach: € 387 pro Person incl. MWST

jeweils zuzügl. Unterkunft und Verpflegung.

Das Hotel gewährt bei gleichzeitiger Buchung dieses Seminars **10% Rabatt** auf die Zimmerpreise.

zubuchbare Einzelcoachings: € 60 pro 50 min (außerhalb dieses Seminars kostet eine Sitzung € 150)

Buchung

Buchung direkt beim Hotel Grafenast:

www.grafenast.at Tel. +43 5242 63209

Vorgespräch mit Dr. Niggemann: +49 151 5092 6074

Anmeldeschluss

Das Hotel behält sich vor, nach Ablauf der Frühbucherzeit bei zu geringer Teilnehmerzahl den Kurs abzusagen. Nachfragen lohnt sich immer, auch am selben Tag!

Kleidung

Leger und bequem, geeignet für Meditation und Dehnübungen.