

# Ausgleich & Energie

## Mindfulness und Hatha Yoga Praktiken



### Resilienz

Praktiken wie Mindfulness (Achtsamkeit), Selbst-Fürsorge und Yoga nähren Gesundheit und Glück und sind Gegenmittel zu Stress.

Jeder hat schwierige Erfahrungen, doch es ist sehr individuell, wie eine Person mit der Situation umgeht, und wie hoch der Stresspegel ansteigt. Mit einem hohen Maß an Resilienz können wir die ungesunde Stresszone schneller wieder verlassen. Eine Dauerbelastung führt unweigerlich zu Überforderung und Stress. Dies hat negative Auswirkungen auf das physische, emotionale und seelische Wohlbefinden.



Ausgleichend wirkt die regelmäßige Aktivierung des para-sympathischen Nervensystems, das für Entspannung zuständig ist.

Eine achtsame Präsenz erreichen wir, wenn wir uns bewusst werden über:

#### KÖRPEREMPFINDTUNGEN

1

Zusammen mit dem Atem sind sie unser Anker im Hier und Jetzt

#### GEDANKEN

2

Kommen und gehen, entführen uns in die Vergangenheit und Zukunft

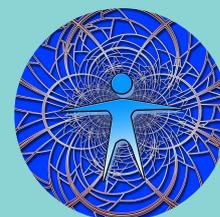
#### EMOTIONEN

3

Können positiv oder negativ sein, stark oder subtil, haben oft ein Echo im Körper



Meditation und Mindfulness Übungen



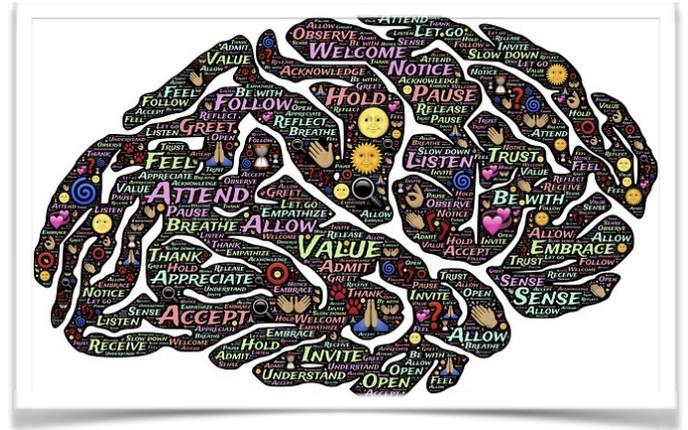
Body Scan, Progressive Muskel-Entspannung, Visualisierung



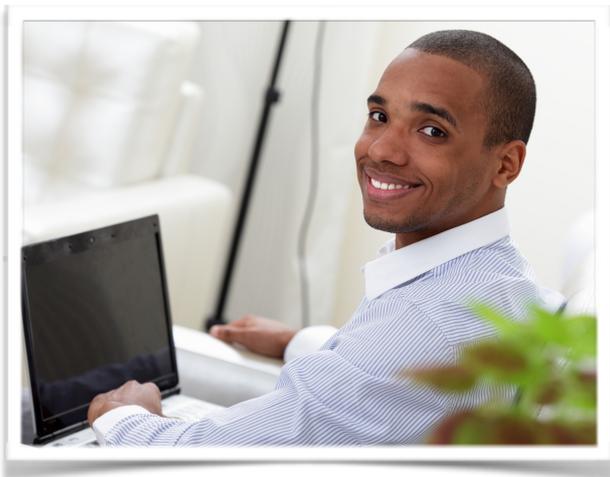
Mindful Hatha Yoga

## In einen positiven Kreislauf gelangen von Fürsorglichkeit und Präsenz

Sich der eigenen Erfahrung in diesem jetzigen Moment bewusst werden, in einer nicht urteilenden und akzeptierenden Weise, mit absichtlich gerichteter Aufmerksamkeit und liebevoller Zuwendung zu sich selbst.



**„Wenn Du völlig präsent bist, kannst Du auf Dein volles Potential zugreifen“**



## ÜBER

Sylvia Kaldenbach ist ein erneuernder und transformierender Coach für persönliche und organisationale Innovation, mit einer inspirierenden Vision zu Wohlbefinden. Sie begleitet UnternehmensleiterInnen, Führungskräfte und unternehmende, kundengerichtete Menschen beim empathischen Navigieren, beim innovativen Führen und gleichwertigen Zusammenarbeiten innerhalb und außerhalb der Organisation.



Als ein Mindful Hatha Yoga & MBSR Yoga Teacher, leitet sie Workshops und Retreats für Firmen, Führungskräfte und Berufstätige, die Achtsamkeit und Yoga auf eine erfahrungsbezogene Weise kennenlernen möchten.



## Ausgleich & Energie Programm

### 9.00-9.45

Aufwachen  
Body-Scan  
8 Personen



### 10.00-10.45

Den Autopiloten abschalten  
Meditation - Der 3-Schritt Atemraum in schwierigen Situationen  
STOP Übung - Eine Pause nehmen  
16 Personen

### 11.00-11.45

Die Gedanken ändern, um die Laune zu verändern  
Die 4-Schritt Meditation  
RAIN Übung - Sei nicht so hart zu Dir selbst  
Mit einer heilenden Präsenz Ängsten und Zweifeln begegnen  
16 Personen

*Logistik:*

*Raum ca 5mx8m*

*Teppich oder Holzboden*

*17 Stühle*

*Mineralwasser*

### 12.00-13.00

Mindfulness in Aktion - Heimkommen zum Körper und Atem  
Mindful Hatha Yoga Praxis mit Fokus auf Nacken, Schultern, Wirbelsäule und unterer Rücken  
8 Personen

### 14.00-14.45

Nährende Liebenswürdigkeit  
Meditation - Positive Emotionen füttern  
Gut darin werden, das Gute aufzunehmen  
16 Personen



### 15.00-16.00

Mindfulness in Aktion - Heimkommen zum Körper und Atem  
Mindful Hatha Yoga Praxis mit Fokus auf Nacken, Schultern, Wirbelsäule und unterer Rücken  
8 Personen

### 16.15-17.00

Nährende Liebenswürdigkeit  
Meditation Liebevoller Güte  
Progressive Muskel Entspannung  
8 Personen

## Übung am Arbeitsplatz

Wenn unsere mentale Kapazität erschöpft ist, verlieren wir häufig die Perspektive, was unserer Führungsqualität schadet. Wir sehen die Dinge nicht mehr klar, so wie sie sind. Automatisch laufen unsere inneren Routine-Programme ab, wenn Bedrohungen, und sind sie auch nur psychologischer Art, ausgemacht werden. Unser neurobiologisches Alarmsystem leitet die fürs Überleben notwendige Kampf-, Flucht- oder Erstarrungs-Reaktion ein.

Wie können Sie diese automatischen Reaktionen unterbrechen und zu mehr Wahlmöglichkeiten gelangen?

### Die 3-Minuten Strategie

Es gibt immer wieder Momente, wo wir einen Schub für unsere Führungsqualität brauchen. In Augenblicken voller Stress, Druck, Machtlosigkeit, bei Gefühlen von Ärger, Angst oder Überforderung, kann eine kleine Übung helfen, den Reset-Knopf zu drücken.

Wenn es möglich wäre, in 3 Minuten unser Routine-Programm zu stoppen und in diesem Augenblick völlig präsent zu sein, wieviel mehr Möglichkeiten könnten wir entdecken, wenn wir das Empfinden und die Laune verändern und die Handlungsweise zu wählen?

Probieren Sie es aus. So geht's:



### [Anleitung mit Audio Datei](#)

1. STOP :

- Still stehen oder sitzen und ein paar Mal tief in den Bauch atmen. Dann wie gewohnt atmen. Wo im Körper ist der Atem am meisten zu spüren?

- Hineinfinden in die Empfindungen des Körpers, und sich der Gedanken und Gefühle bewusst werden, die gerade Stress verursachen. Diese zulassen wie sie jetzt da sind, und bei jedem Ausatmen bereit sein, die Gedanken, Gefühle und die Verspannungen im Körper etwas loszulassen.

- Für einen Moment beobachten und wahrnehmen, vielleicht müssen Sie den Kanal wechseln, und sich auch der angenehmen Empfindungen bewusst werden, so wie sie jetzt da sind.

- Jetzt haben Sie gerade den Autopiloten abgeschaltet! Vielleicht öffnen Sie Ihr Bewusstsein für die neuen Möglichkeiten zur Auswahl, die Ihnen zur Verfügung stehen.

2. Fragen Sie sich : Welche eine Sache kann jetzt meinen Stresspegel senken?

3. Check-in : Wie fühlen Sie sich? Was hat sich für Sie verändert? Was werden Sie jetzt tun?