

URBANRETREAT

MIT IRIS WELTEN

LIVE ONLINE | 26. APRIL 2020 | 10: 00 Uhr - 16.30 Uhr



Mehr Resilienz, weniger Stress

Das Thema des Urban Retreats, bei dem wir Mindfulness Themen vertiefen, ist Resilienz (Widerstandsfähigkeit). Der Körper ist im Laufe der Evolution mehr oder weniger gleich geblieben, aber was sich verändert hat ist unser Umfeld. Es ist alles viel schneller, aktiver und nachdrücklicher geworden. Oft nimmt man das dann als „Stress“ wahr. Doch was geschieht, wenn das Nervensystem ständig davon überlastet und überreizt ist? Wenn unser System dauernd auf Aktionsbereitschaft und Leistung eingestellt ist? Die Anforderung unserer Zeit – die nun mal so sind wie sie sind - bedingen eine Stärkung des Nervensystems und einen Ausgleich der Prozesse im Körper. Dabei helfen wir Dir mit einem Programm, welches sich aus Theorie und dynamischen Übungsreihen, die übrigens für alle geeignet sind, zusammensetzt. Wir unterstützen Dich darin, Deine innere, emotionale und kognitive Resilienz aufzubauen. Wir können uns nicht ausgeglichen und glücklich fühlen, wenn unsere Ressourcen außer Balance geraten sind. Wenn Du Dich ausgeglichen und glücklicher fühlst, wird sich übrigens auch Dein Umfeld mit der Zeit ändern.

Wer wen ist das Retreat?

- Personen, die an der Stärkung des Nervensystems gezielt arbeiten möchten
- Personen, die lernen möchten, wie man mit „Stress“ umgeht
- Teilnehmer, die Inhalte des Search Inside Yourself Programs vertiefen möchten

Was beinhaltet dieser Tag?

- Einen Überblick über innere, emotionale und kognitive Resilienz.
- Einen Einblick wie das Nervensystem funktioniert und was bei Überlastung mit uns und unserem Umfeld passiert.
- Warum wir Stress empfinden und was man gegen Stress tun kann. Einen Einblick in die eigene Wahrnehmung und Wirkung auf andere.
- Durch dynamische praktische Übungsreihen erfährst Du die „Konfrontation“ mit dem Ego, das uns zu Höchstleistungen bringen möchte, aber das gelingt oft nur mit dem Einsatz von viel Energie.
- Wir zeigen Dir Wege auf, wie Du „loslassen“ kannst und damit mehr erreichst.
- Es lässt Dich Grenzen erfahren, erworbene Muster erkennen und vor allem deckt es unsere geistigen Widerstände auf: Widerstände gegen das, was wir irrtümlich als Bedrohung zu erkennen glauben und uns viel Energie nimmt.
- Nachhaltige Stärkung des Nervensystems, um widerstandsfähiger gegen Stress und äußere Einflüsse zu werden.
- Eine 40-tägige Übungsreihe, um die Wirkung nachhaltig zu verfestigen.

Wie schwer sind die Übungsreihen?

Die Übungsreihen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters oder Fitnesszustand. Wir arbeiten mit dem Nervensystem, um über die Körperarbeit Veränderungen in den Gedankenmustern und Verhaltensmustern zu erreichen.

Welches sind die Themenschwerpunkte?

1. Resilienz des Nervensystems
2. Stressmanagement
3. Steigerung der eigenen Energie

Was nehmen die Teilnehmer nach diesem Tag mit in den Alltag?

- Besserer Umgang mit Stress durch die Wahrnehmung was eigentlich Stress in einem verursacht
- Achtsamer Umgang mit sich und damit auch mit anderen
- Veränderung der Wirkung auf andere durch die eigene Veränderung
- „Loslassen“ des Ego, um ohne Einsatz von viel Energie Höchstleistungen zu erzielen
- Stärkung der Willenskraft und Konzentration
- Tieferes Eintauchen in die Meditationspraxis durch die gezielte Vorbereitung über die Körperarbeit

Welche Wirkung hat das Urban Retreat?

- Stärkung des Nervensystems, um widerstandsfähiger zu werden
- Regeneration und Stärkung des Nervensystems
- Abbau von körperlichen und geistigen Spannungen
- Steigerung der Energie, um sich fitter und zufriedener zu fühlen
- Gefühl des Wohlbefindens und Ausgleichs

Was soll ich mitbringen?

- Leichte sportliche Kleidung
- Yogamatte oder ähnliches
- Kleine Thermosflasche für Tee
- Decke für die Übungen
- Sitzkissen | Stift & Papier für Notizen

Programmablauf

10-12.30 Uhr

Innere, emotionale und kognitive Resilienz und welche Bedeutung hat sie für unseren Alltag

Erklärung des Ablaufes der dynamischen Übungsreihen

Dynamische Übungsreihen zur Stärkung des Nervensystems

12.30-13.30 Uhr

Mittagessen bei Dir Zuhause

13.30-16.30 Uhr

Stressmanagement und Steigerung der eigenen Energie.

Wie gehe ich mit den heutigen Herausforderungen um.

Dynamische Übungsreihen zum Energieaufbau

Kurzprofil von Iris Welten

Iris Welten ist Verwaltungsratsmitglied und Advisory Board Member mehrerer Unternehmen sowie Mitgründerin des Beratungsunternehmens Welten & Welten AG (www.weltenwelten.com) für Verwaltungsräte und Geschäftsleitungsmitglieder sowie des Unternehmens YogaWelten, Schweiz (www.yogawelten.ch). Zudem ist sie Lehrbeauftragte der Fachhochschule Nordwestschweiz und Bern für Public Management und Corporate Governance. Sie arbeitete in München, Miami, Hong Kong und New York für große börsennotierte Unternehmen (u.a. Deutsche Telekom, Clariant, Swiss Life) in der erweiterten Geschäftsleitung, sowie als CEO. Iris ist international lizenzierte Hatha Yogalehrerin RYT®200 der Yogaalliance USA und international lizenzierte Kundalini Yogalehrerin KRI® Level I und II. Sie ist auf Responsible Leadership spezialisiert und gibt Trainings und Retreats für Führungskräfte und Mitarbeiter in und außerhalb von Unternehmen.

Ihre langjährige Erfahrung als Führungskraft und ihre Yoga Ausbildung garantieren eine professionelle Betreuung, da sie beide „Welten“ kennt und sehr gut zusammenführen kann. Sie spricht die Sprache der Geschäftswelt und setzt dynamischen Übungsreihen ein, die wirkungsvoll und nachhaltig sind und vor allem auf den eigenen Erfahrungen basieren. Der Stress im Geschäftsalltag hat sie vor über 15 Jahren auf diesen Weg geführt und seitdem macht sie die dynamischen Übungsreihen aus voller Überzeugung. Mit Freude und Begeisterung vermittelt sie das, was ihr die tägliche Praxis gibt, an andere weiter. Als erfolgreiche Unternehmerin kann sie ihre eigenen Erfahrungen - nämlich die Balance zwischen den täglichen Herausforderungen und innerem Ausgeglichenheit - an andere vermitteln.

CHF 95

**Ticketbuchung über:
info@yogawelten.ch**

**Zugangsdaten und
Details werden nach
Anmeldung
zugesendet.**

