

# Stressmanagement vs. Entspannungsmanagement

Die Vorträge sind mit praktischen Beispielen und Übungen geschmückt, so dass der Charakter von Erlebnisvorträgen schön zum Ausdruck gebracht werden kann.

Jeder Vortrag besitzt auch einen Praxisteil mit einer Schwerpunktübung zu jeweiligen Thema.

Auf Wunsch können die Vortragsunterlagen den Zuhörern zur Verfügung gestellt werden (elektronisch oder in Papierform).

Preise: je nach Ort, Teilnehmerkreis und Veranstalter unterschiedlich.  
Bitte Anfragen...

Die neun Vortragseinheiten benötigen einen Zeitrahmen von zwei Stunden.  
Sie sind auch einzeln buchbar.

Also: lässt dich nicht stressen... 😊

Weitere Informationen auf meiner Homepage:  
<http://www.chi-dojo.de/html/vortrage.html>

## Kontakt:

Bernd Daus  
- Dipl.-Ing, Personalentwickler, Heilpraktiker -  
Bärhorst 3, 38442 Wolfsburg  
Telefon: 05362 / 2347

E-Mail: [info@chi-dojo.de](mailto:info@chi-dojo.de)  
Internet: [www.chi-dojo.de](http://www.chi-dojo.de)

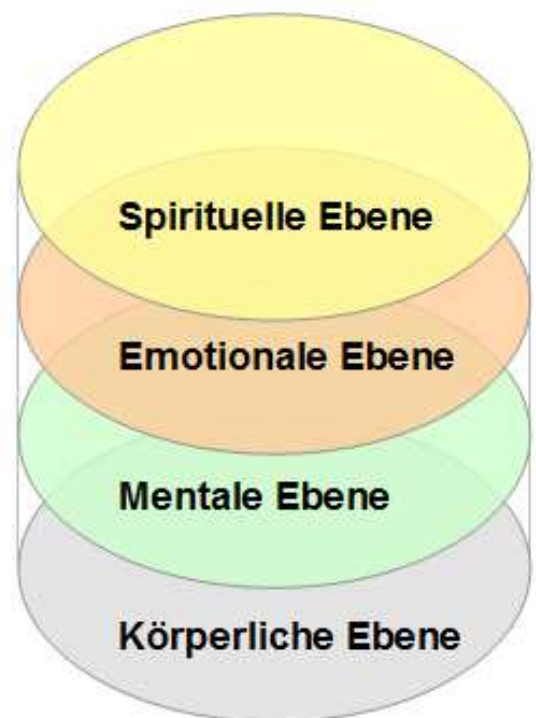


# Ganzheitliches Stressmanagement

Vortragsreihe  
...mit praktischen Übungen

# Kraftvolle Balance

„Stress und Entspannung“



Die Integration aller dieser Ebenen  
ist eine Kunstform des Lebens.

Beschreibung der Vortragsreihe  
mit inhaltlichen Schwerpunkten  
und Übungen:

## Prolog

### 1) Stress im Allgemeinen

- Vortrag „Stress in unserer Gesellschaft“
- Persönlicher Stresstest
- Übung „Die Ruheinsel“  
(eine verankerte Tiefenentspannung)

## Körperlicher Stress

### 2) Stressphysiologie

- Vortrag „Stressphysiologie“
- Übung „Autogenes Training“

### 3) Entspannungsstrategien

- Vortrag „Entspannungsstrategien“
- Übung „Progressive Muskelentspannung“
- Vortrag „Stress-Wissenschaft, Teil 1“

## Mentaler Stress

### 4) Glaubenssatsarbeit

- Vortrag „Gedankenkarussell“
- Übung „Glaubenssatzkonstruktion“
- Übung „Trance: Mentales Training 1“

### 5) Innere Antreiber

- Vortrag „Innere Antreiber“
- Test „Innere Antreiber“
- Gruppenarbeit, Diskussion
- Übung „Trance: Mentales Training 2“

## Emotionaler Stress

### 6) Umgang mit Emotionen

- Vortrag „Emotionales Erleben“
- Übung „Reinigende Energie“
- Vortrag „Stress in der Kommunikation“

### 7) Immer Ärger mit dem Ärger

- Vortrag „Ärger“
- Vortrag „Stress mit Entscheidungen“
- Übung „Trance: Ein Haus voller Freunde“

## Spirituelle Stress

### 8) Spiritualität und Achtsamkeit

- Vortrag „Spiritualität und Achtsamkeit“
- Übung „MBSR, Atemraum“
- Übung „Vietnamesische Gehmeditation“
- Übung „Jyoti-Yoga“

## Epilog

### 9) Spiritualität und Achtsamkeit

- Vortrag „Stress-Wissenschaft, Teil 2“
- Vortrag „Stress in unserer Gesellschaft“
- Übung „Trance - Sammeln und Loslassen“
- Zusammenfassender Rückblick