

STRESS BEWÄLTIGEN

Nicht nur ein Thema für Kampfsportler: Stress entsteht aus ANGST, KONFLIKTEN und unbekanntem Situationen, die sich unserer Kontrolle entziehen.

Der Körper reagiert mit erhöhtem Adrenalin, Durchblutung der Muskeln und leider geringerer Versorgung des Gehirns. Dies mag in freier Wildbahn sinnvoll sein führt aber in unserer Gesellschaft zu falschen Reaktionen wie Starrheit, Aggression und Handlungsunfähigkeit.

Sie sind täglich Stress ausgesetzt, im Sport um optimale Leistung zu erbringen oder im beruflichen Umfeld! Ihr ERFOLG und Ihre GESUNDHEIT hängen davon ab, wie Sie damit umgehen!

In diesem Workshop lernen Sie wie Sie gelassen und selbstbewusst Stresssituationen bewältigen können. Durch spezielle Übungen stärken wir Ihr Körper-Bewusstsein, Selbstvertrauen und somit Ihre „innere Sicherheit“. Lernen Sie sich als stimmige Einheit zu verstehen und erhalten Sie einen ersten Einblick in das wichtige Zusammenspiel zwischen Körper, Geist, Seele, Verstand und Atmung.

Wir führen Sie ganz individuell an Stresssituationen heran, die Sie souverän zu meistern lernen werden.

Samstag, 2. Juli 2016

von 11 bis 13 Uhr Grundlagen

von 14 bis 16 Uhr Aufbauseminar (wer will)

Kosten:

für Mitglieder EUR 10,- für Gäste EUR 15,-

Eine Veranstaltung des DVWS e.V. in Zusammenarbeit mit der George Ford Akademie

Anmeldung unter stress.SPORTSCHULE-DOME.de

SPORTSCHULE-DOME
Kampfkunst in Frankfurt seit 1969

Schloßstr. 13-15, Frankfurt-Bockenheim

info@SPORTSCHULE-DOME.de

Tel. 069 / 703 703