35274002 Stop to go™ - Zwischen Ruhe und Bewegung – Kein Platz für Stress und Burnout

Beginn	Sonntag, 11.04.2027, 17:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	980,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Christiane Meyer-Barlag
Kursort	Haus Winfried, Spiekeroog, Süderloog 24, 26474 Spiekeroog

In den täglichen Herausforderungen und in besonderen Stresssituationen hält eine stabile und besonnene Grundhaltung viel positive Energie bereit für die Balance unseres Kräftehaushalts.

In dieser Woche beleuchten wir mit unterschiedlichen Methoden, auf abwechslungsreiche und lustvolle Weise eigene Situationen, die Sie als belastend bis hin zu stressauslösend empfinden können. Wir halten dagegen, arbeiten präventiv und vertiefen zugleich, indem wir neben den Selbstreflexionen und inhaltlichem Input, durch leichte Bewegung, Entspannung und Meditation die körperliche ebenso wie die mentale Wahrnehmung schulen.

Impulse und Resonanz aus uns selbst und von außen regen uns an, die Spur unserer individuellen Stimmigkeit zu stärken, Veränderungen in Betracht zu ziehen, und möglicherweise Überflüssiges loszulassen. So erweitern wir unsere Kompetenz in herausfordernden Situationen flexibel und stabil zu agieren.

Der Wechsel zwischen den Reflexionen, leichter körperlicher Bewegung, konstruktiver Ruhe und einfachen Meditationsübungen sorgt für einen ausgewogenen Tagesrhythmus und einen Ausgleich zwischen Kopf und Bauch.

Die Woche auf der Insel bietet Zeit für Sammlung, Orientierung und Entdeckungen drinnen und draußen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.04.2027	17:30 - 19:00 Uhr	Haus Winfried, Spiekeroog
12.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Haus Winfried, Spiekeroog
13.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Haus Winfried, Spiekeroog
14.04.2027	09:00 - 18:00 Uhr	Haus Winfried, Spiekeroog
15.04.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Haus Winfried, Spiekeroog
16.04.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Haus Winfried, Spiekeroog

zur Kursdetail-Seite