

Seminarausschreibung
Biorhythmisch leben
Alles für Ihre volle Power!!

10.03.2024 bis 14.03.2024
In den Ostseeperlen Boltenhagen

Wie steht es mit den Akkus Ihrer elektronischen Geräte? Sorgen Sie regelmäßig dafür, den Ladezustand zu überprüfen und ggf. die Batterien wieder aufzuladen?

Gut so! Denn anderenfalls würden Ihnen Ihre Hilfsmittel, Ihr Smartphone oder der Laptop nicht mehr zur Verfügung stehen.

Aber wie ist es um Ihre eigenen inneren Energiespeicher bestellt?

Wissen Sie, wann sie geladen werden müssen und wie Sie sich die nötige Power holen können?

Diese und noch viel mehr Fragen beantwortet dieses völlig neuartige Seminar.

Wir sprechen an:

Blinde und sehbehinderte Erwachsene, die den Umgang mit ihrem Biorhythmus besser kennenlernen wollen, um damit allen alltäglichen Anforderungen mit Leichtigkeit die Stirn bieten zu können.

Seminarinhalt:

Leichter leben im Einklang mit den persönlichen inneren Rhythmen

Der Alltag wird immer fordernder. Digitalisierung, hoher Medienkonsum, Termindruck, die Fülle an Aufgaben und die Schnellebigkeit der Zeit stellen die Menschen vor

immer größere körperliche und mentale Herausforderungen.

Für Menschen mit einer Behinderung kommt noch hinzu, dass die Erledigung von Aufgaben mehr Zeit braucht. Das geht schnell an die eigenen Kraftreserven.

In diesem neuartigen Seminar lernen die Teilnehmenden zunächst alles rund um die biologischen Rhythmen und ihre unterschiedlich schwingenden Frequenzen.

Dann werden der Schlafzyklus und auch der Tageszyklus betrachtet. Es wird vermittelt, welche Wichtigkeit Licht, Bewegung und Ernährung für den Schlaf und auch für den Tageszyklus haben und wie sie in das Leben integriert werden können.

Das Angebot umfasst vier Seminartage mit unterschiedlichen Arbeitsformen vom Vortrag, über das Lehrgespräch bis hin zur Kleingruppenarbeit. Auch werden praktische Ansätze gezeigt, um z.B. Bewegung und Licht in den Alltag einzubringen.

Seminarleitung:

Nina Schweppe, chronobiologischer Coach mit Schwerpunkt Schlaf, Ernährung und Biorhythmus.

Termin: 10.03.2024 bis 14.03.2024

Eine Förderung für dieses Seminar wird derzeit beantragt ein Arrangement-Preis wird bei Zusage der Förderung nachgereicht.