



Sportpraxis Kirchdorf – Mag. Wolfgang Baierl – Hauptplatz 18 –4560 Kirchdorf

office@sportpraxis-kirchdorf.com - +43 664 534 30 65 – www.sportpraxis-kirchdorf.com

Seminar Lebenshaltung

2-Tages Seminar

Hast du jemals etwas getan, das deine Haltung und dein Leben grundlegend verbessert hat?

Dieses Seminar ist deine Möglichkeit! Das Besondere: die Verbindung der inneren Haltung mit der Körperhaltung.

Die Körperhaltung ist ein wesentliches Markenzeichen, das du nach außen trägst. Die innere Einstellung spiegelt deine Ausstrahlung und dein Charisma wider.

Du wirst:

Aufrechter:

Durch Haltungsanalysen und Videofeedback siehst du deine eigene Körperhaltung und lernst deine optimale Körperhaltung kennen.

Du nimmst dich bewusst wahr und kannst dich dadurch nachhaltig aufrichten.

Reflektierter:

Du beschäftigst dich mit deinen Werten, Zielen und deiner Kommunikation. Du erfährst dadurch mehr über dich selbst, deine Einstellungen und deine Visionen. Du veränderst dadurch dein Auftreten. Du wirst selbstbewusster.

Wirkungsvoller:

Inputs und Erkenntnisse bringen dich dazu, ins Handeln zu kommen und du bewirkst eine Veränderung bei dir selbst und deinem Umfeld. Dein Leben bekommt eine neue Haltung. Du wirst wirkungsvoller mit dir selbst und deinen Mitmenschen.

Helene und Wolfgang Baierl

Helene: “Ich bin diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und NLP Practitioner. Meine Schwerpunkte im Seminar sind innere Haltung und Einstellung sowie Kommunikation.”

Wolfgang: “Als Sportwissenschaftler ist mir die äußere Haltung ganz wichtig. Zentrale Schwerpunkte im Seminar sind von mir Ziele und Möglichkeiten anzubieten, diese zu erreichen. Kurze Bewegungsimpulse zwischendurch finde ich auch sehr erfrischend.”



SEMINARINHALTE

- Körperhaltung bewusst wahrnehmen und betrachten – Videoscreening
- Aktiveinheiten
- Die richtige Körperhaltung
- Werte und Zieldefinition
- Innere Haltung: Positiv Leben
- Haltung bei der Kommunikation mit Anderen
- Anleitung für Lebenshaltung
- Entspannungseinheit

Referenten

Mag. Wolfgang Baierl – Sportwissenschaftler und Inhaber der Sportpraxis Kirchdorf

Helene Baierl – Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, NLP-Master Practitioner i.A.

Dauer

Tag 1: 9:00 - 18:30

Tag 2: 9:00 - 13:30

Personen

max. 20 Teilnehmer/innen