



FLOW-WORKSHOPS BIOFEEDBACK VORTRÄGE

Systematisches Entspannungstraining mit BIOFEEDBACK

30-minütige Einführung in die natürliche Stressregulationsfähigkeit Ihres Körpers (Eintritt frei)

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den direkten Zusammenhang zwischen Körper und Psyche. Dabei wirkt unser vegetatives Nervensystem als Bindeglied, bestehend aus Parasympathikus („Bremse“) und Sympathikus („Gaspedal“). Regeneration setzt

einen intakten Parasympathikus voraus. Diese innere Bremse lässt sich gezielt trainieren. Erfahren Sie in dieser kurzen Einführung, wie die Aktivität des Parasympathikus

mit einem Biofeedback-Gerät durch die so genannte Herzratenvariabilität (abgekürzt: HRV) gemessen und trainiert werden kann.

Mi 27.07. (10-10.30h, Trauzimmer)
Do 28.07. (10-10.30h, Trauzimmer)
Fr 29.07. (10-10.30h, Trauzimmer)
Mo 01.08. (10-10.30h, Trauzimmer)
Di 02.08. (10-10.30h, Trauzimmer)



RAPHAELA STAMMEIER



Ich bin freiberuflicher Coach, Trainerin und Kommunikationsdesignerin. Seit zwölf Jahren begleite ich Teams und Einzelpersonen bei privaten oder beruflichen

Veränderungsprozessen. Zum Beispiel für Lufthansa trainiere ich interdisziplinäre Seminargruppen (Konfliktmanagement, Effektivität, Resilienz u.v.m.). Mit wertschätzendem Blick auf persönliche Entwicklungspotenziale motiviere ich meine Workshopteilnehmer, neue Wege zu gehen. Mehr Infos zu mir und meiner Arbeitsweise finden Sie auf

www.wohlspannung.com



BIOFEEDBACK-EINZELBERATUNG

Testen Sie in einem Einzeltermin Ihre persönliche Herzratenvariabilität. Wir erstellen gemeinsam innerhalb von 30 Minuten Ihr individuelles Stressregulations-Profil.

Gebühr: 20,- Euro (Einzelberatung)

Dauer: 30 Minuten

Termine nach Vereinbarung: 0163. 256 59 39

Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)

FLOW-TERMINE WANGEROOGE 2016

	Uhrzeit	Thema	Format
Mi 27.07.	10-10.30h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15-17h	OPTIMISMUS	Workshop
Do 28.07.	10-10.30h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15-17h	LÖSUNGSORIENTIERUNG	Workshop
	19.30-21h	ACHTSAMKEIT	Vortrag
Fr 29.07.	10-10.30h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15-17h	SELBSTWIRKSAMKEIT	Workshop
	19.30-21h	RESILIENZ	Vortrag
Mo 01.08.	10-10.30h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15-17h	NETZWERKGESTALTUNG	Workshop
	19.30-21h	ACHTSAMKEIT	Vortrag
Di 02.08.	10-10.30h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15-17h	ZUKUNFTSPLANUNG	Workshop
	19.30-21h	RESILIENZ	Vortrag

Teilnahmegebühr pro Workshop: 20,- Euro (2 Stunden)

Biofeedback-Einzelberatung: 20,- Euro (30 Minuten)

Anmeldung: Telefonisch unter 0163.256 59 39

Eintritt zum Vortrag (keine Anmeldung nötig): 10,- Euro

Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung)

Welche Fragen haben Sie? Lernen wir uns doch unverbindlich am Telefon oder persönlich kennen...

Raphaela Stammeier
Vom 24.07. bis 07.08. auf Wangerooge
Anmeldung und Kontakt: 0163. 256 59 39
www.wohlspannung.com

OPTIMISMUS
LÖSUNGSORIENTIERUNG
ACHTSAMKEIT
RESILIENZ

Mit Raphaela Stammeier
Lösungsorientierter Coach und Trainerin
www.wohlspannung.com





FLOW-WORKSHOPS WANGEROOGE 2016

Die fünf Einzelworkshops zu den Themen OPTIMISMUS, LÖSUNGSORIENTIERUNG, SELBSTWIRKSAMKEIT, NETZWERKGESTALTUNG und ZUKUNFTSPLANUNG sind für alle interessant, die ihr Stressmanagement verbessern wollen. Mit einer bewährten Balance aus Theorie und Praxis erkunden Sie neue Perspektiven für Ihre Wohlspannung. Erlernen Sie wirksame Resilienz-Werkzeuge für Ihren Alltag!



Teilnahmegebühr: 20,- Euro (pro Workshop)
Anmeldung: Telefonisch unter 0163.256.59.39
Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)

1 Flow-Workshop OPTIMISMUS

Welche positiven Aspekte ziehe ich aus Veränderungen? Wie kann ich meinen Optimismus auch bei Rückschlägen behalten? Wie lerne ich, auf meine Fähigkeiten und Talente zu vertrauen? Wie begeistere ich meine Mitmenschen für den Blick auf Chancen und Möglichkeiten?
[Mi 27.07. \(15-17 h, Trauzimmer\)](#)

2 Flow-Workshop LÖSUNGSORIENTIERUNG



Wie gehe ich systematisch auch in schwierigen Situationen vor? Wie gehe ich mit eigenen und anderen Fehlern um? Wie trainiere ich meine Kreativität für außergewöhnliche Lösungen? Welche Strategien kann ich nutzen, um den Kopf frei zu bekommen?
[Do 28.07. \(15-17 h, Trauzimmer\)](#)

3 Flow-Workshop SELBSTWIRKSAMKEIT

Wie stärke ich meine Eigeninitiative und setze Grenzen? Wann bin ich Opfer, wann Gestalter? Wie spüre ich meine eigenen Bedürfnisse? Wie vertrete ich meine Vorstellungen und Erwartungen gegenüber Anderen?
[Fr 29.07. \(15-17 h, Trauzimmer\)](#)



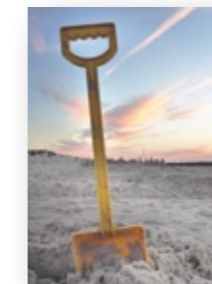
4 Flow-Workshop NETZWERKGESTALTUNG



Wie pflege ich meine Beziehungen und Netzwerke? Wer unterstützt mich durch was? Wie kann ich noch besser werden beim Annehmen von Hilfe und beim Delegieren von Aufgaben? Welche Vorbilder habe ich für meine verschiedenen Lebensbereiche?
[Mo 01.08. \(15-17 h, Trauzimmer\)](#)

5 Flow-Workshop ZUKUNFTSPLANUNG

Wie entwickle ich Visionen und Ziele, die mein Leben mit Sinn anreichern? Welche Werte geben mir Orientierung? Wie plane ich realistisch? Wie gehe ich um mit Hindernissen und Überraschungen auf meinem Weg?
[Di 02.08. \(15-17 h, Trauzimmer\)](#)



Eintritt zum Vortrag: 10,- Euro
(keine Anmeldung nötig)



FLOW-VORTRÄGE

1 Der Brandung lauschen: Durch ACHTSAMKEIT präsent sein

Raus aus dem Hamsterrad: Willkommen im Hier und Jetzt! Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst wahrzunehmen und Bewertungen wegzulassen, macht die Qualität von Achtsamkeit aus. Lernen Sie in diesem Vortrag eine der wirksamsten Stressbewältigungsmethoden für mehr Gelassenheit kennen.

[Do 28.07. \(19.30-21 h, Trauzimmer\)](#)
[Mo 01.08. \(19.30-21 h, Trauzimmer\)](#)



2 RESILIENZ: Mit innerer Widerstandskraft den Alltag meistern

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten!“ RESILIENZ ist die nachhaltige Widerstandskraft, die Sie bei Stress und in Krisen unterstützt. Erkunden Sie im Vortrag die sieben Säulen Ihres seelischen Immunsystems!

[Fr 29.07. \(19.30-21 h, Trauzimmer\)](#)
[Di 02.08. \(19.30-21 h, Trauzimmer\)](#)