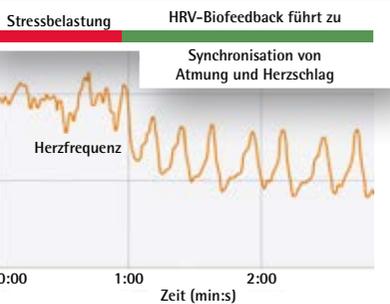


Systematisches Entspannungstraining mit BIOFEEDBACK

30-minütige Einführung für Ihre körperliche Stressregulation (Eintritt frei – keine Anmeldung nötig)

Herzratenvariabilität (HRV) ist die Fähigkeit des menschlichen Körpers, die Frequenz des Herzrhythmus



zu verändern. Im gesunden Körper ist die Frequenz des Herzschlages niemals dauerhaft gleich. Je besser unsere Herzratenvariabilität ist, desto schneller und flexibler kann sich

unser Herz auf aktuelle Gegebenheiten einstellen. Unter anderem durch **bewusstes Atmen** können wir unser **vegetatives Nervensystem** positiv beeinflussen.

- Do 27.07. (10–10.30 h, Trauzimmer)
- Fr 28.07. (10–10.30 h, Trauzimmer)
- Mo 31.07. (10–10.30 h, Trauzimmer)
- Di 01.08. (10–10.30 h, Trauzimmer)
- Do 03.08. (10–10.30 h, Trauzimmer)



RAPHAELA STAMMEIER



Ich bin freiberufliche Trainerin, Coach und Kommunikationsdesignerin. Seit 2004 begleite ich Teams und Einzelpersonen bei privaten oder beruflichen Ver-

änderungsprozessen. 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. In der intensiven halben Stunde erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihr körperlich-seelisches Stressmanagement.

- Investition: 20,- Euro (Einzelberatung)
- Dauer: 30 Minuten
- Termine nach Vereinbarung: 0163. 256 59 39
- Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)

FLOW-TERMINE WANGEROOGE 2017

	Uhrzeit	Thema	Format
Do 27.07.	10–10.30 h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15–17 h	SITUATIONSELASTISCH	Workshop
	19.30–21 h	SOLVA: RESILIENZ	Vortrag
Fr 28.07.	10–10.30 h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15–17 h	OPTIMISTISCH	Workshop
	19.30–21 h	SELBSTFÜRSORGE	Vortrag
Mo 31.07.	10–10.30 h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15–17 h	LÖSUNGSORIENTIERT	Workshop
	19.30–21 h	SOLVA: RESILIENZ	Vortrag
Di 01.08.	10–10.30 h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15–17 h	VERANTWORTUNG	Workshop
	19.30–21 h	SELBSTFÜRSORGE	Vortrag
Do 03.08.	10–10.30 h	BIOFEEDBACK	Einführung
	15–17 h	ACHTSAM	Workshop

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)

Wenn Sie unsicher sind oder Fragen haben, rufen Sie mich gerne an.

Raphaela Stammeier
 Vom 23.07. bis 11.08. auf Wangerooge
 Anmeldung und Kontakt: 0163. 256 59 39
www.wohlspannung.com

IMPULSE FÜR
 STRANDKORB-MOMENTE
 IM ALLTAG

FÜR
 NEUGIERIGE
 UND
 ZWEIFLER

WORKSHOPS
 BIOFEEDBACKBERATUNG
 VORTRÄGE

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



FLOW-IMPULSE WANGEROOGE 2017

Herausfordernde Situationen nehmen im Privat- wie im Arbeitsleben zu. Leistungsdruck, Arbeitstempo und Informationsflut erzeugen Stress. Der persönliche Akku läuft immer schneller leer. Die Flow-Impulse für Urlauber und Insulaner bieten eine bewährte Balance aus Theorie und Praxis. Erkunden Sie neue Perspektiven für Ihre Wohlspannung, um Druck, Konflikte und Misserfolge besser zu meistern.




1 Flow-Workshop SITUATIONSELASTISCH

LASS LOS, WAS DICH BREMST! Welche Muster sind hilfreich, um die Herausforderungen in meinem stressigen Alltag zu bewältigen? Welche Blockaden, Vorwürfe und negativen Glaubenssätze kann ich umwandeln, so dass ich mir einen verlässlichen Werkzeugkoffer zusammenstelle?

Do 27.07. (15-17 h, Trauzimmer)

Teilnahmegebühr: 20,- Euro (pro Workshop)
Anmeldung: Telefonisch unter 0163.256 59 39
Ort: Trauzimmer (Haupteingang Kurverwaltung, Obere Strandpromenade)



2 Flow-Workshop OPTIMISTISCH

SAG'S POSITIV! Wie argumentiere ich authentisch und überzeugend? Welche Hinweise geben Schlüsselworte in Bezug auf meine Gedanken, Gefühle und Werte?

Wie punkte ich mit Bildern, die hängenbleiben?
Fr 28.07. (15-17 h, Trauzimmer)



3 Flow-Workshop LÖSUNGSORIENTIERT

FINDE MEHR OPTIONEN! Wie nutze ich die Kraft der Visualisierung, um bessere Wege für mich zu gestalten? Welche Expertentipps vergrößern meinen Mut und bringen Kreativität in Fluss?

Mo 31.07. (15-17 h, Trauzimmer)



4 Flow-Workshop VERANTWORTUNGSKOMPETENT

MACH, WAS DRAN IST! In welchen Einflussbereichen bewege ich mich? Wie kann ich bessere Entscheidungen mit Kopf und Bauch treffen? Wie übe ich, abzugeben und zu vertrauen?

Di 01.08. (15-17 h, Trauzimmer)



5 Flow-Workshop ACHTSAM

PAUSIERE FÜR PRÄSENZ! Welche Rituale unterstützen mich, hier und jetzt kraftvoll zu handeln? Welche regelmäßigen Auszeiten kann ich nutzen, um ruhiger und gelassener zu werden?

Do 03.08. (15-17 h, Trauzimmer)

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



FLOW-VORTRÄGE

1 SOLVA: 5 RESILIENZ-Strategien für Gegenwind und Turbulenzen

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten!“ RESILIENZ ist die Widerstandskraft, die uns bei Stress und in Krisen unterstützt. Im Vortrag erkunden wir fünf hilfreiche Strategien unseres seelischen Immunsystems.

Do 27.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)
Mo 31.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)



2 SELBSTFÜRSORGE

Viele von uns haben die Tendenz, rund um die Uhr Dienstleister für Andere zu sein. Nachhaltig ist das nicht. Mit einer Prise Selbstreflexion spüren wir Warnsignale und eigene Bedürfnisse auf. Zusätzlich gibt es bewährte Trainingstipps für eine ausbalancierte Wohlspannung.

Fr 28.07. (19.30-21 h, Trauzimmer)
Di 01.08. (19.30-21 h, Trauzimmer)