

## Vorträge

### Die Stehauf-Fähigkeit Resilienz

In einer sich permanent verändernden Umwelt gibt eine gute innere Stärke (Resilienz) die Kraft, Krisen und Konflikte erfolgreich zu meistern, Rückschläge auszuhalten und sogar daran zu wachsen. Das Erkennen von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung befähigt, Veränderungsprozesse mitzugestalten und dabei zu lernen. Die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken macht Sinn, um die Gesundheit erhalten zu können und weniger in Stress zu geraten. Was sind die Kompetenzen und Fähigkeiten, die Ihnen helfen, gesund und leistungsfähig zu bleiben?

60 min, Karla Pense

### Wie Körper & Seele gesund bleiben

Was braucht der Mensch, um sich ausreichend regenerieren zu können und was hilft, auch in schwierigen Situationen möglichst gelassen zu bleiben? Erfahren Sie das Wichtigste über die Reaktionen bei Stress im Körper und im Geist und wie sich eine Erschöpfung entwickelt. Lernen Sie, was Sie selbst tun können, um Dauerstress zu vermeiden, bzw. Stress abzubauen und so Burnout vorzubeugen, und was Experten für Sie tun können. Sich zu informieren, ist der erste Schritt für eine positive Veränderung. Tipps und kleine Übungen für den (Arbeits)-Alltag runden den Vortrag ab.

Mit Zeit für Fragen 90 min., Karla Pense / Steffi Pausch

### Alkoholfreie Cocktails

Eine interessante Alternative für den Genuss ohne Reue. Stand mit Verkostung, Angebote nach Absprache

Halber Tag, Steffi Pausch und Karla Pense

### Smoothies ~ köstlich, frisch und gesund

Natürlich selbstgemacht. Lassen Sie sich von unseren Drinks inspirieren und probieren Sie zu Hause selbst. Stand mit Verkostung, Angebote nach Absprache

Halber Tag, Steffi Pausch und Karla Pense

#### Steffi Pausch

Institutsleiterin BHC Auerbach  
Zumba- & Aroha-Instruktorin  
Kursleiterin B-Lizenz

☎ 0170 9666176

<http://balance-helpcenter-pausch.de>



#### Karla Pense

Institutsleiterin BHC Erfurt  
Lizensierte Life Kinetik Trainerin  
Lach- & Resilienztrainerin

☎ 0361 60 12 872

[www.lach-dich-stark.de](http://www.lach-dich-stark.de)

[www.balance-und-resilienz.de](http://www.balance-und-resilienz.de)

Gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot

## Innovative Angebote

für Ihre

## Gesundheitstage



Im Mittelpunkt der Mensch  
Balance - Helpcenter

Die Initiatoren des

AKTIONSBÜNDNIS GESUNDER ARBEITSPLATZ

# Aktivangebote für Mitarbeiter und Führungskräfte ~ die Ihre Gesundheitstage zum Erlebnis werden lassen

## Wer lacht *schafft* Reserven

Lachtraining ist die einfachste Art sofort zu entspannen und den Gemütszustand positiv zu verändern. Es entspannt den Körper, macht den Kopf frei und baut Stress ab. Durch die Kombination von Bewegung, Ausdauer, Atemtechnik, Mentalübungen und Entspannung wird ein effektiver Gesundheitsschutz erreicht. Das Beste ist, man muss dafür nicht einmal eine Abfolge erlernen.

Die phantasievollen, spielerischen Übungen haben einen tieferen Sinn, geben Elan für neue Aufgaben, fördern ein positives, freundliches Arbeitsumfeld und damit die Leistungsfähigkeit. Ein fröhliches Teamtraining, was Ihren Gesundheitstag belebt und darüber hinaus wirkt.

60 - 90 min, Karla Pense

## Mit Atemtraining erfrischt & entspannt

Unserer Atmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken ist das Ziel dieses Seminars.

Mit gezielten Atemübungen können wir uns entspannen oder erfrischen. Allein über die Atmung können wir unser Vegetatives Nervensystem willentlich beeinflussen und damit Anspannung regulieren und uns beruhigen, oder uns aktivieren und die Leistungsfähigkeit ankurbeln. Darüber hinaus reinigt tiefe Atmung unseren Körper, versorgt uns mit Lebensnotwendigem und legt den Grundstein für die Gesunderhaltung. Lernen Sie Übungen kennen, die Sie in der Arbeitspause oder zu Hause immer wieder anwenden können.

45 min, Karla Pense

## Parcours der Sinne

Unsere Sinnesorgane sind ständig aktiv, um uns Informationen über unsere Umwelt zu geben. Ganz ohne Sinne wären wir von der Welt, vom Leben ausgeschlossen. Mit allen Sinnen die Umwelt und sich selbst wahrzunehmen ist ein Geschenk.

An einzelnen Stationen werden die entsprechenden Fähigkeiten auf unterhaltsame Weise trainiert und für die täglichen (Arbeits-)Aufgaben geschärft. Der Parcours der Sinne kann mit leichter sportlicher Betätigung für jedermann kombiniert werden - indoor, mit verschiedenen Bewegungseinheiten durchs Haus, oder als Outdoor-Strecke an der frischen Luft.

Halber oder ganzer Tag, Karla Pense und Steffi Pausch

## Blitz-Entstressung

Mit dieser Führungskräfte tauglichen Methode, erlernen Sie in wenigen Stunden, wie Sie in nur 3 x 3 Minuten täglich Ihre Stressbilanz merklich verändern - hin zu einem entspannten Leben! Diese neue, zeitgemäße Art des Stressabbaus und des Ausgleichs innerer Anspannung setzt auf die Kraft des eigenen Unterbewusstseins. Es unterstützt auf positive Weise Energie aufzubauen und entspannter zu werden. Gute Gründe für die regelmäßige Anwendung: Es erfordert nur eine kurze Lernphase. Die Anwendung ist effektiv, und ist fast überall ohne Vorbereitung durchführbar. Danach sind Sie topfit und frisch.

4 Std. oder Kurzvorstellung 30 min, Karla Pense

## Life Kinetik ~ Gehirnentfaltung mit Spaß

Möchten Sie die Möglichkeiten Ihres Gehirns besser nutzen und dadurch die unterschiedlichsten Anforderungen und Aufgaben leichter und entspannter meistern? Durch die Kombination von Wahrnehmung, Gehirntraining und Bewegung werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen. Das erhöht den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Mit einem Training, das Spaß macht und von jedem ausgeführt werden kann, verbessern sich Konzentration, Auffassungsgabe und Lernfähigkeit aber auch Reaktionsvermögen, Entscheidungsfähigkeit und Stressresistenz.

Erlebnisvortrag 60 – 90 min, Karla Pense

## Kraft & Ausdruck durch Aroha®

Dieses harmonische Ganzkörpertraining verbindet Musik im 3/4 Takt mit einfachen Übungen. Die Elemente, inspiriert vom Tanz der Maori, Kung-Fu und Tai Chi, kombiniert mit sanften Bewegungen, machen Spaß. Starke, kraftbetonte Elemente folgen weichen Bewegungen im steten Fluss. Die Schrittfolge ist eingängig und unkompliziert, auch Beginner sind schnell begeistert. Durch das mittlere Tempo ist es ein gutes Herz-Kreislauftraining und fördert die Ausdauer. Es verbessert das Körpergefühl, löst Muskelverspannungen und baut Stress ab. Es setzt verborgene Energien frei und bereitet der Seele Wohlbefinden.

60 min, Steffi Pausch