



## Anti-Stress-Seminar

- Wann: Sa 21.10.17 10.00-18.00 Uhr  
Wo: KraftWerk Lüneburg, Pulverweg 6  
Leitung: Dipl. Sportlehrer J. Rappard  
Sportwissenschaftlerin S. Cammann  
Trainerteam KraftWerk
- Inhalt: Dieses 3-geteilte Seminar gibt einen Einblick ins Stressmanagement, stellt Bouldern als Ausgleichssport vor und schließt mit einer intensiven, aber auch entspannenden Yoga-Einheit ab.
- Kosten: 149€ / Person; zu zweit 290€  
Kaffee, Tee und Wasser, eine kleine Mittagsverpflegung und Obst sowie die Leihe von Kletterschuhen sind im Seminarpreis inbegriffen  
7-15 Personen können teilnehmen,  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich,  
Sportkleidung und Handtuch bitte mitbringen



### Seminarablauf

10.00 – 10.15 Uhr	Begrüßung
10.15 – 11.30 Uhr	Stressmanagement Teil I
11.30 – 11.45 Uhr	Kaffeepause
11.45 – 13.15 Uhr	Stressmanagement Teil II
13.15 – 13.45 Uhr	Mittagspause mit Snack
13.45 – 15.45 Uhr	Bouldern mit Trainer
15.45 – 16.00 Uhr	Kaffeepause
16.00 – 17.45 Uhr	Yoga
17.45 – 18.00 Uhr	Abschluss

## Anti-Stress-Seminar

Der Vormittag setzt sich aus theoretischen Aspekten des Stressmanagements und praktischen Kurzentspannungssequenzen zusammen. Dazu werden körperliche und geistige Anzeichen für Stress gemeinsam erkannt und bewertet. Darüber hinaus werden Strategien entwickelt zum Umgang mit entstandenem Stress. Direkte Möglichkeiten der Problemlösung werden einbezogen (Stress kommt von außen...) und es wird der innere



Umgang mit belastenden Situationen thematisiert (Stress mache ich mir selbst...).

Als Möglichkeit der Erholung für zwischendurch werden Ausgleichsübungen und verschiedene Formen der Kurzentspannung vorgestellt (z.B. die Kurzentspannungsmethode nach Barnard).

Im weiteren Verlauf des Tages werden mit Bouldern und Yoga zwei ganz unterschiedliche Bewegungsformen erprobt, die hervorragend geeignet sind einen Ausgleich zum Alltag zu bieten und somit Stresssituationen vorzubeugen.



Bouldern - Ein idealer Ausgleichssport, um Stress abzubauen. Körper und Geist sind hier gefordert. Beim Bouldern geht es darum Probleme zu lösen - mit Kreativität, Beweglichkeit und etwas Kraft. Alleine, im Team oder gemeinsam in einer Gruppe von Gleichgesinnten. Bouldern kann jeder!

Bouldern ist Sportklettern bis zu einer Höhe aus der man noch problemlos abspringen könnte, man benötigt jedoch seine gesamte Konzentration und Kreativität.

Man braucht keine Vorkenntnisse und es gibt kein kompliziertes Regelwerk. Benötigt werden lediglich bequeme Kleidung und geeignetes Schuhwerk, das zur Verfügung gestellt wird.

Im Rahmen des Seminars zeigt ein Trainer wie es geht und auf unterschiedlichen Routen kann je nach Können geübt und trainiert werden.


## Yoga gegen Stress

Schlafprobleme, Rückenschmerzen, schlechte Laune und ein unangemessenes Essverhalten sind oft die Resultate von zu viel Stress im Alltag. Yogaübungen können in diesem Prozess eine willkommene Hilfe sein. Atmen, bewegen, kräftigen, dehnen und entspannen sind zentrale Themen dieses Workshops. Die Sportwissenschaftlerin Sandra Cammann zeigt, wie man innerlich still wird.

Während dieser Stille werden Botenstoffe wie Morphine ausgeschüttet, die die Blutgefäße weiten und den Herzschlag normalisieren. Außerdem werden Gedanken und Gefühle transformiert, die sich negativ im Körper manifestiert haben. Die abschließende Tiefenentspannung wirkt wie ein kurzes Nickerchen. Die Gedächtnisleistung wird gesteigert und man fühlt sich danach wach und ausgeschlafen. Der perfekte Abschluss des Seminartages.



Anmeldungen ab sofort bis spätestens 10.10.2017

telefonisch unter 04137-820052 \* per email an [info@bbr-rappard.de](mailto:info@bbr-rappard.de) \* über die Internetseite [www.bbr-rappard.de](http://www.bbr-rappard.de) \* via  BBR – Beratung & Bewegung Rappard