

# Wohlbefinden und innere Balance mit Ayurveda & Resilienz

# Gesund und zufrieden leben, die eigenen Ressourcen stärken und Strategien für schwierige Zeiten entwickeln



Häufig ziehen wir erst die Notbremse, wenn alle Energien verbraucht sind und der Körper erschöpft ist. Dabei ist es ratsam, nicht erst zu handeln, wenn es zu spät ist, sondern vorzubeugen und schon rechtzeitig Reserven anzusammeln. Gesundheit und Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele können die Pfeiler eines individuellen und alltagstauglichen Präventionskonzepts sein. Beide Grundsätze finden sich im Ayurveda und im Modell der Resilienz.

**Ayurveda** (= das Wissen vom langen Leben) begleitet den Menschen, in seinem persönlichen Umfeld eine gesunde Lebensweise individuell zu gestalten und Störungen durch passende Ernährung, gezielte Massage- und Ölbehandlungen sowie Yoga/Meditation vorzubeugen.

**Resilienz:** auch unter Stress und in Krisenzeiten Ressourcen und Fähigkeiten zu aktivieren, die als Schlüssel für mehr Energie, Lebensfreude und innere Stärke dienen.

**Ayurveda und Resilienz** in einer ausgewogenen Kombination helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen, Lösungen zu finden, Stress auszugleichen, eine innere Balance und Freiräume für eine erfüllende Lebensgestaltung zu schaffen.

## Inhalte des Seminars:

- Einführung in das Thema Resilienz mit seinen 7 Schutzfaktoren zur Stärkung – sowie Anregungen, wie Sie diese in Ihren individuellen Alltag integrieren können
- Einführung in die Lehre des Ayurveda
- eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung sowie typgerechte Tipps zum Thema Ernährung und zu einer gesunderhaltenden Tagesroutine
- Ayurvedische Anwendungen wie eine Ganzkörper-Ölmassage, eine erfrischende und pflegende Gesichtsmaske, ayurvedische Teilmassagen, Yoga/Meditation

Termine: *Donnerstag, 23.4. bis Sonntag, 26.4.2020*  
*Donnerstag, 26.11. bis Sonntag, 29.11.2020*

Beginn: 15.00 Uhr am Anreisetag

Ende: 13.00 Uhr am Abreisetag

Investition: 595 Euro + 240 Euro Übernachtung/VP  
im Rondo Seminarhaus

Drei Übernachtungen mit ayurvedischer Verpflegung, inkl. Wellness- und Saunanutzung während Ihres Aufenthaltes. Weitere Anwendungen können zusätzlich gebucht werden: [www.rondo-spa.de](http://www.rondo-spa.de).



Resilienz  
Zentrum

Durch das Seminar führt:  
Hugo H. Körbächer



**Resilienz-Trainingszentrum**  
im **Rondo Seminarhaus**

Große Straße 30, 49459 Lembruch

Telefon: 0 54 47/16 38

[info@resilienzzentrum.de](mailto:info@resilienzzentrum.de)

[www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)



Resilienz  
Zentrum

# Mit unterschiedlichen Persönlichkeiten **gelassen** umgehen

# Mit Resilienz eine entspannte Haltung im Umgang mit individuellen Charakteren und Temperamenten entwickeln



Ob Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen, Kunden oder Zufallsbegegnungen im alltäglichen Leben – **schwierige Situationen mit unseren Mitmenschen gibt es überall.**

Sicherlich haben Sie auch Menschen in Ihrem Umfeld, die es Ihnen alles andere als einfach machen. Sticheleien, Nörgeleien oder Beschwerden – häufig sind es energie- und kraftraubende Begegnungen, denen Sie vielleicht sogar lieber aus dem Weg gehen würden. Das ist nur leider nicht immer möglich.

Wie können Sie also mit diesen Menschen umgehen, sodass es Ihnen selbst gut geht und Sie nicht zu kurz kommen?

**Resilienz** hilft Ihnen, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und Fähigkeiten zu aktivieren, die als Schlüssel für mehr Gelassenheit und innere Stärke dienen.

## Was Sie bekommen:

- Fundiertes Wissen über Resilienz mit seinen 7 Schutzfaktoren zur Stärkung der inneren Widerstandskraft
- Was macht einen Menschen für Sie zum „schwierigen“ Menschen?
- Erfahren Sie, was Ihre „Knöpfe“ (Triggerpunkte) sind – warum ärgern Sie sich genau dann?
- Wie können Sie gut für sich und Ihre innere Gelassenheit sorgen?

Termine: *Montag, 6.4. bis Mittwoch, 8.4.2020*  
*Freitag, 16.10. bis Sonntag, 18.10.2020*

Beginn: 15.00 Uhr am Anreisetag

Ende: 13.00 Uhr am Abreisetag

Investition: 395 Euro + 150 Euro Übernachtung/VP  
im Rondo Seminarhaus

Zwei Übernachtungen mit Vollpension, inkl. Wellness- und Saunanutzung während Ihres Aufenthaltes. Weitere Anwendungen können zusätzlich gebucht werden:  
[www.rondo-spa.de](http://www.rondo-spa.de).



Resilienz  
Zentrum

Durch das Seminar führt:  
Conny Holtmann



**Resilienz-Trainingszentrum**  
im **Rondo Seminarhaus**

Große Straße 30, 49459 Lembruch

Telefon: 0 54 47/16 38

[info@resilienzzentrum.de](mailto:info@resilienzzentrum.de)

[www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)



Resilienz  
Zentrum