



INNER
JOURNEYS®

Let us guide you through the change of working life.

Positive Psychology & Active Yoga Breaks

Setting the focus on flourishing
for more motivation.

Aufblühen statt Ausbrennen

Mit Yoga-Moves und Methoden aus der Positiven Psychologie zu mehr Motivation

„Energy flows where intention goes.“ – Wer im Jonglieren zwischen privaten und beruflichen Herausforderungen den Fokus auf das richten kann, was zum Aufblühen (Flourishing) und Wohlbefinden führt, der darf auf eine stetig sprudelnde Motivationsquelle vertrauen.

Der bewusste Blick auf die eigenen Stärken weist den Stress in seine Schranken und macht den Weg frei für Wachstum und Weiterentwicklung.

AUFMERKSAMKEIT, ATMUNG UND ASANA

Über angewandte Methoden aus der Positiven Psychologie erlernen Mitarbeitende die Fähigkeit, ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was sie Stärke empfinden und Selbstwirksamkeit erkennen lässt.

Die mentale Neuausrichtung weg vom Defizit-orientierten Denken wird auf körperlicher Ebene über den Weg des Yogas durch passende Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas) vervollständig.

Das über Kopf und Körper Verinnerlichte kann der Mitarbeitende dann für sich motivierend und stärkend im Berufsalltag anwenden.

Benefits/Auf einen Blick

- Stärken erkennen statt in Defiziten Denken
- Stärken stärken – bei sich selbst und anderen
- Wohlbefinden als Motivationsquelle
- Mentale und körperliche Neuausrichtung
- Selbstwirksamkeit statt Stress

Experten

DOROTHEE B. SALCHOW

Als Coach, Trainerin und Anwenderin für Positive Psychologie begleitet Dorothee Privatpersonen, Teams und Führungskräfte in allen Themen rund um Weiterentwicklung, Wachstum und persönliches Wohlbefinden.

Kommunikation, Stärkenmanagement und die Säulen eines gelingenden Arbeits- und Privatlebens (PERMA®) sind ihre Themen bei Präsenz- und Onlineveranstaltungen.

Dorothees Ansatz ist es, Menschen zu befähigen, Stärken, Werte und Bedürfnisse zu erkennen, zu kommunizieren und bewusst einzusetzen, um so eigenverantwortlich persönliches und unternehmerisches Wachstum gestalten zu können. Als Rechtsanwältin und zertifizierte Mediatorin wird sie außerdem im Konfliktmanagement und vorbeugenden Trainings gebucht.



KIRSTIN STERNEL

Als zertifizierte Yogalehrerin (RYT) und Soziologin (M.A.) unterstützt Kirstin Menschen auf der Matte und in der Kommunikation darin, Antworten auf ihre Why-Fragen zu finden.

Sie sieht die große Stärke des Yogas in der heutigen Welt darin, über die Verbindung von Achtsamkeit, Atmung und Asana wieder zurück in die Einheit zu finden, um von dort aus einen selbstbestimmten und bewussten Weg wählen zu können.

In regelmäßigen Yoga-Klassen, auf Yoga Retreats, in der Lehrerbildung sowie im Personal-Yoga ist es Kirstins Why auf jedem ganz individuellen Yoga-Weg unterstützen zu dürfen. Ihre Wurzeln liegen im Vinyasa-Yoga, einem kraftvollen, fließenden Yoga-Stil, bei dem der Atem die Bewegung führt.



Terminvereinbarung

Zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns gerne.

WEITERE INFORMATIONEN

<https://innerjourneys-pro.de/methods/positive-psychology-meets-active-yoga-breaks/>