

LEISTUNGSFÄHIG AM ARBEITSPLATZ / MOTIVIERTE MITARBEITER*INNEN

Gesteigerte körperliche Energie und Alexander-Technik

**Betriebliche Gesundheitsförderung – Prävention –
Inhouse Schulungen – Individuelle Beratung am Arbeitsplatz**





Seminarbeispiel:

MIT RÜCKENWIND DURCH DEN BERUFSALLTAG – LERNEN SIE DIE F.M. ALEXANDER-TECHNIK KENNEN!

*Inhouse Seminar mit 8 – 10 Terminen à 90 Minuten (regional).
Alternativ 1,5 Tage.*

Wir arbeiten am Bildschirm, fahren Auto, tragen unsere Kinder, rennen zum Zug – und denken kaum darüber nach, wie wir es tun.

Nach einem langen Tag klagen wir über Verspannungen oder Schmerzen – und führen sie auf zu große Anstrengungen zurück. Oft bekommen wir dann gute Ratschläge – z.B. für „richtiges Sitzen“ oder für mehr Entspannung zu sorgen. Trotz aller Bemühungen gelingt es uns meistens nicht, diese dauerhaft umzusetzen.

Weshalb? Unsere Bewegungsmuster sind etwas sehr Persönliches und Einzigartiges - genau wie der Mensch, der sie ausführt. Sie haben sich über viele Jahre und in unzähligen Wiederholungen herausgebildet.

Hier setzt die Alexander-Technik an. Mit ihrer Hilfe lernen Sie, alltägliche Haltungs-, Bewegungs- und Anspannungsmuster wahrzunehmen und besser, d.h. bewusster, mit sich und Ihrem Körper umzugehen. Sie spürbare Folge davon ist eine mühelose, aufrechte Haltung, fließende Bewegungen und dauerhaft mehr Lebensqualität.

Alexander-Technik ist für Menschen jeden Alters und aller Berufsgruppen geeignet. Sie kann erfolgreich eingesetzt werden bei Rückenbeschwerden, Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen, zum Stressabbau, in der Schwangerschaft und als Unterstützung für die persönliche Entwicklung.

Fragen Sie mich gerne nach weiteren Details!



Seminarbeispiel:

GELASSEN WENN ES HEKTISCH WIRD

Ein 1 – 2 tägliches Inhouse Seminar für alle Berufsgruppen

Ganz gleich, wie Sie der Stress am Arbeitsplatz zurzeit beutelt. Ihre Zukunft kann so aussehen:

Sie spüren ihre Kraft und Energie, auch wenn es hektisch wird. Sie agieren souverän, wenn um Sie herum ‚Land unter‘ ist. Sie gehen mit dem guten Gefühl nach Hause, ihren Zielen wieder ein Stück näher gekommen zu sein.

In diesem Seminar werden Sie zunächst Ihren persönlichen Umgang mit Stress und Hektik erforschen.

Dabei werden Sie an sich spüren, wie diese Alltagsbelastungen Ihren Hals-, Schulter- und Nackenbereich, Ihre Beweglichkeit, Ihre Atmung und Ihre psychische Verfassung beeinflussen. Im nächsten Schritt trainieren Sie Ihre persönliche Stopp-Marke: Kurz innehalten, loslassen, zu sich kommen. Der dritte Schritt geschieht fast von alleine. Sie werden an sich wahrnehmen, dass Sie wie von Zauberhand präsent und leistungsfähig sein können, auch und gerade dann, wenn es um Sie herum chaotisch ist. Und mit jeder Trainingseinheit – im Seminar oder im Alltag – werden Sie schneller innehalten und mit neuer Energie und Leichtigkeit durchstarten können.

Am Ende des Seminars haben Sie gelernt, wie Sie Ihre unbewussten Muster auch in stressigen Zeiten wahrnehmen, unterbrechen und selbstbestimmt, energievoll und zielgerichtet Ihren Alltag leben können. Darüber hinaus trainieren Sie eine einfache überall anwendbare Methode, mit der Sie im Alltag zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können.

Fragen Sie mich gerne nach weiteren Details!



Annette
Bünermann

SEMINARANGEBOTE IM ÜBERBLICK



Inhouse-Schulung “Tailor-Made” (Empfehlung)

Bedarfsgerechte Seminarinhalte entsprechend Ihrer individuellen Problem- / Aufgabenstellung mit Besichtigung und Beratung direkt am Arbeitsplatz. So erhalten Sie den maximalen Nutzen aus meiner 35-jährigen Expertise.



Standhaft Auftreten – überzeugend sprechen.

Präsent und selbstwirksam im Beruf und Privatleben.

Dieses 2-tägige Inhouse Seminar richtet sich an Mitarbeiter*innen aller Berufsgruppen, sowie Teamleiter*innen und Führungskräfte.



Entlasteter Rücken – gesundes Arbeiten!

2-tägiges Inhouse Seminar für alle Berufsgruppen.



Gelassen wenn es hektisch wird

1 – 2 tägliches Inhouse Seminar für alle Berufsgruppen.



Mit Rückenwind durch den Berufsalltag –

Lernen Sie die F.M. Alexander-Technik kennen!

Inhouse Seminar mit 8 – 10 Terminen à 90 Minuten (regional)



Meditation Kennenlernen

Inhouse Seminar mit 10 Terminen à 70 Minuten (regional)

REFERENZEN (AUSZUG)

ZAB, Gütersloh

Schulung von Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen sowie Führungskräfte-Training

Piening GmbH, Bielefeld

Führungskräfte-Training sowie Mitarbeiterfortbildung

Hochschule für Musik, Detmold

Seit 2004 Seminare und Einzelunterricht im Bereich “Musikergesundheit”, sowie Kurse im gemeinsamen Gesundheitsmanagement für Mitarbeiter*innen der “Hochschule für Musik” und der “Stadt Detmold”

Jobcenter, Paderborn

Einwöchige Schulung für Langzeitarbeitslose mit gesundheitlichen Einschränkungen



Ihre Dozentin:

**Annette Bünermann, Dipl. Theaterwissenschaftlerin,
Lehrerin der F.M. Alexander-Technik, Heilpraktikerin,
Dozentin u.a. an der Hochschule für Musik in Detmold.**

**Aufrichtung, Atmung, Bewegung, Leichtigkeit und
Präsenz sind die Themen meiner Arbeit. Als Dozentin
in der Erwachsenenbildung schöpfe ich aus dem
reichen Fundus meiner fachlichen Ausbildungen und
einer 35-jährigen Berufserfahrung.**

Kontakt:

**Annette Bünermann,
Hindenburgstraße 19, 32105 Bad Salzuflen
Tel. 05222. 3645080 · Mobil 0170. 3421059**

**ab@annettebuenermann.de
www.annettebuenermann.de**

Für weitere Fragen, ausführliche Informationen
und detaillierte Seminarplanungen stehe ich gerne
zur Verfügung.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Ihre Annette Bünermann

