

Praxisorientierter Intensiv-Workshop

Flow statt Hamsterrad

Gehirngerechtes Arbeiten in herausfordernden Zeiten

mit **Daniel Bils**

In vielen Berufen gehören hohe Arbeitsbelastung und stressige Phasen längst zum Alltag. Wie gelingt es, auch in turbulenten Zeiten effizient und gesund zu arbeiten? Dieses Seminar bietet praxisnahe Impulse, um stressigen Phasen souverän zu begegnen – mit klarem Fokus, innerer Ruhe und mehr Freude an der Arbeit.

Ziele

- Strategien zur Stressbewältigung und Selbstregulation kennenlernen und anwenden
- Individuelle Arbeitsorganisation reflektieren und optimieren
- Flow-Zustände verstehen und nutzen
- Körperliche und mentale Entspannungstechniken im Arbeitsalltag integrieren
- Bewusstsein für gehirn- und körpergerechtes Arbeiten entwickeln

Inhalt und Methoden

- Spielerisches Arbeiten mit **LEGO® SERIOUS PLAY®**
- Einführung in den Flow-Zustand
- Frequenzen und ihr Einfluss auf unser Gehirn
- Grundlagen für Körper- und gehirngerechtes Arbeiten
- Entspannungstechniken im Berufsalltag
- Tipps und Tricks zur Selbstorganisation
- Selbstreflexion und kollegialer Austausch
- Optional: Yoga-Einheiten

Termin

Mittwoch 20.05.2026, 14 Uhr – Freitag 22.05.2026, 13 Uhr

Ort

Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried am Starnberger See



Teilnehmende max. 16 Personen

Investition Seminargebühr: € 530,00

Seminarpauschale € 261,00

(Übernachtung Vollpension im Einzelzimmer;

Raumnutzung; Mineralwasser; Kaffee/Tee)

Lt. Preisliste des Seminarhauses für 2026.

*Etwaige Preisanpassungen des Bildungshauses werden
sobald wie möglich bekannt gegeben*

Anmeldung info@juergenlaenge.de

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Reservierungen sind auf Anfrage möglich

Seminarleitung

Daniel Bills

- LEGO® Serious Play® Facilitator
- Yogalehrer
- Sehtrainer
- Mental Coach
- Trainer der IN-KONTAKT-Methode®
- Inklusions-Berater
- Maschinenbautechniker

