

Spielraum e. V. bietet Sinnliches an Wie neues Bewusstsein vor Stress schützt

Ab nächstem Jahr wird der Spielraum e. V. mit Entschleunigung sein Angebot um körperliche und seelische Gesunderhaltung erweitern. Gerlinde Berger freut sich über jedes Mitglied, das aktiv Stress und Überlastung vorbeugen will. Hier eine Einführung und Vorstellung:

Braucht es das?

Unser Körper ist unser Zuhause. Wie schön, wenn er gesund ist und funktioniert. Noch schöner, wenn wir Spaß dabei haben, uns körperlich zu betätigen. Und regelrecht perfekt, wenn wir wie z. B. im Sport dabei auch geistig gefordert werden. Im Verein kommt darüber hinaus noch der soziale Faktor hinzu. Für all das ist wunderbar gesorgt im BBV und in seinen Mitgliedsverbänden! Wir dürfen uns dessen gerne mal bewusst werden und uns darüber freuen. Aber gibt es vielleicht darüber hinaus noch etwas, was gut tun würde ...?

Ja, das gibt es. Steigende Erwartungen in einem immer komplexer werdenden Leben verbunden mit höheren Anforderungen im Beruf machen immer mehr Menschen zu schaffen. Sport ist dafür schon ein guter Ausgleich, aber manchmal braucht es eben nicht noch eine Herausforderung verbunden mit Spannung ... sondern einfach mal Entspannung. Nichts Müssen, Zeit haben, Raum bekommen und angeleitet werden um endlich mal wieder ganz runter zu kommen. Das ist das, nach dem sich die Menschen zunehmend sehnen!

Was steckt dahinter?

Genau das kann der Mitgliedsverband Spielraum e. V. ab nächstem Jahr anbieten! In seiner Trilogie Bildung – Gesundheit – Sport ist er als Freier Träger diverser staatlicher und städtischer Einrichtungen sowohl inhaltlich als auch mit seinen Möglichkeiten breit aufgestellt. Er bringt also beste Voraussetzungen mit.

Um was geht es genau?

Alles, was Stress reduziert, die Herzfrequenz beruhigt und so viele Glückshormone ausschüttet, dass die Resilienz erhöht wird, dient der Entschleunigung. Und natürlich alles, was zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst führt.

Wer ist die Ansprechperson?

Wie in vielen anderen Bereichen auch steht und fällt das Ganze mit der richtigen Person: Gerlinde Berger ist als hauptberuflicher Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Lehrerin und langjährige Vorstandsfrau kompetent und erfahren. Ihr Gewinn und ihre Bereitschaft, diese Aufgabe zu übernehmen, waren letztendlich mit ausschlaggebend, dass es überhaupt so weit gekommen ist! Wir freuen uns über diese wunderbare Fügung. Mehr Infos zur Person in einem extra Portrait.

Welche Angebote gibt es?

„Sinnesabend“ als offener Workshop

jeden 2. Mittwoch im Monat

19 - 21 Uhr zentral in München

(Ort wird noch bekannt gegeben)

Mit leichten Körperübungen kommt der Geist zur Ruhe und der Körper entspannt. Seelischer Ballast wird abgeworfen und neue, kraftvolle Energie wird aufgebaut. Bewusst werden, Sinnlichkeit spüren und beseelt sein.

„Sinnesreise zu sich selbst“ I

Ab Mittwoch, 17. 01.19 zehn Mal bis Ostern

„Sinnesreise zu sich selbst“ II

Ab Mittwoch, 8. Mai zehn Mal bis August

(außer in den Ferien) von 16:30 – 18 Uhr

zentral in München (Ort wird noch bekannt gegeben)

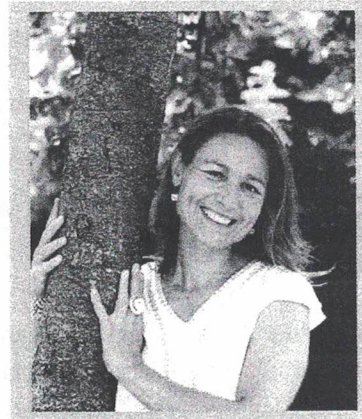
Mit Bewusstseinsübungen, mentalem Austausch und körperlicher Entspannung erschließen wir uns unsere inneren Ressourcen. Wir erkennen neue Bilder und Gedanken und entwickeln daraus konkrete Handlungsoptionen. Mit dieser Kraft in Körper, Geist und Seele wird das Leben klarer, leichter und schöner. Es bekommt einfach mehr Sinn!

Anmeldung über den Spielraum e. V. unter

Tel.: 089/ 74 260 861 oder

Email: spielraum.schule@mail.de

Portrait Gerlinde Berger



Schreinerin,
Lehrerin, lang-
jährige Vorstands-
frau im Non-Profit-
Bereich

Seit 2015 selbst-
ständig als Coach
für Persönlichkeits-
entwicklung und
„Core-Finding“.

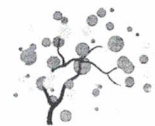
Motto: „Ich bringe

die Menschen über die Sinnlichkeit ins Spüren und
über das Spüren zu sich selbst.“

Ein „Core-Finding“ hat mich auf den Weg zu mir selbst gebracht. Als Mutter von vier Söhnen hatte ich meinen innersten Wesenskern aus den Augen verloren. Meine beruflichen Tätigkeiten als Schreinerin, Lehrerin und langjährige Vorstandsfrau waren jeweils nur teilweise Verwirklichung. Die wirkliche Erfüllung vermisste ich. Die große Frage war, gibt es überhaupt etwas, was es mir wert ist, mit meiner großen Familienaufgabe in Konkurrenz zu stellen?

Nach einem Coaching wusste ich, alles kann und darf als wichtiger Teil meines Lebens ineinander fließen. Es kommt darauf an, meine eigenen Werte zu kennen und das Wesentliche im Fokus zu behalten. Jeden Tag aufs Neue! Seit dem führe ich ein erfülltes Leben und freue mich, das weiter zu geben.

Genauer unter www.gerlinde-berger.de



GERLINDE BERGER
coaching & sinnesreisen

Gerlinde Berger