



## Leben in Balance

KÖRPERLICHES UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT  
IN EINEM EINFACHEN  
TRAININGS- UND WELLNESSPROGRAMM ERLEBEN



Vortrag



Workshop  
halber Tag



Workshop  
ganzer Tag



### Hintergrund:

Der Workshop basiert auf dem Programm „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!“, ein Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm nach Dorothea Beigel ®.

Die Förderung der inneren und äußeren Balance erhöht die Achtsamkeit gegenüber sich selbst sowie dem eigenen Körper und Wohlbefinden. Die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht Ruhe und einen Zugang zur Selbstwahrnehmung. Die Stärkung einer individuellen Leistungskraft sowie des Selbstbildes und der Selbstregulation helfen, sich in den tagtäglichen Anforderungen immer wieder neu und sicher verhalten zu können. „Das Spektakuläre an diesem Programm ist das Unspektakuläre“ (Dorothea Beigel). Lassen Sie sich daher auf die Übungen ein und erleben Sie einen spürbaren Gewinn für Ihre Gesundheit an jedem Tag!

Der Workshop zeigt einen wirkungsvollen, motivierenden und praktisch überall einsetzbaren Weg auf, wie auf einfach umsetzbare Weise ein Gleichgewichtstraining für alle Erwachsenen durchgeführt werden kann. Das Programm kann unmittelbar in den Berufsalltag sowie in die Freizeit integriert werden und trägt zum Wohlbefinden bei.

### Inhalte:

- Übungen zum achtsamen Balancetraining
- Wissen zur Wirkung des Gleichgewichtssystems auf die Gesundheit und Ausgeglichenheit
- Gleichgewicht pflegen – (Körper)Haltung stabilisieren
- Bewegungssicherheit fördern
- Gehirnleistung und Merkfähigkeit trainieren
- Achtsamkeit erfahren und Resilienz stärken
- Zeit zum Entspannen und Entschleunigen nutzen

### Hinweis:

Das Programm wird als eine Tagesveranstaltung empfohlen. Nach Absprache kann es auch an einem halben Tag angeboten werden. Ein Vortrag zum Kennen lernen des Programms ist möglich, sollte aber durch einen anschließenden Workshop vertieft werden. Das Medienpaket „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“ (Bewegungs- und Gleichgewichtskalender mit Begleitbuch) von Dorothea Beigel wird an jeden Teilnehmenden ausgegeben.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen

*medical*  
**airport service**  
MenschArbeitSchutz



Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)