

# Entspannt den Alltag meistern



**Angelika Pravida**

Heilpraktikerin

Auf dem Königslande 86  
22047 Hamburg  
Telefon: 040 / 693 75 07

Email: [info@befreiung-von-stress.de](mailto:info@befreiung-von-stress.de)  
Internet: [www.befreiung-von-stress.de](http://www.befreiung-von-stress.de)

## Entspannt den Alltag meistern

Zwei Faktoren beeinflussen den täglichen Arbeitsalltag besonders stark:

1. **Stress** blockiert das Energiesystem und damit die Leistungsfähigkeit. Stressoren können äußere Einflüsse sein (z.B. Termindruck, Lärm, Ärger), aber auch innere (z.B. Ängste, Sorgen, negative Gedanken).

Blockaden machen sich nicht sofort bemerkbar. Sie beginnen z.B. mit Konzentrationschwäche, Missstimmungen oder Ängsten. Dauert der Zustand länger an, weil keine Entspannung stattfindet, kommt es zu körperlichen Beschwerden und Krankheit, z.B. Kopfschmerzen, Reizmagen.

Wir können den äußeren Stress oft nicht abstellen, aber wir können eine andere Umgangsweise lernen und damit inneren Stress reduzieren.

2. Ein wichtiger Faktor ist die **Gehirn-Integration**, das bedeutet die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte. Bei Stress schaltet meist eine Gehirnhälfte ab und steht nicht mehr voll zur Verfügung. Wir können dann zwar noch denken, aber nicht unser ganzes Potenzial ausschöpfen.

Ich biete Ihnen ein wirksames Training zur Entspannung von Körper und Geist sowie zur Integration des Gehirns. Es handelt sich dabei um kinesiologische Übungen nach Dr. Paul Dennison. Es sind leicht durchführbare und effektive Übungen, die jeder selbstständig in den Arbeitsablauf einbauen kann.

Ziel ist es, das Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern, damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser mit Belastungen des Alltags umgehen.

### Seminarinhalt

- Einführung in die Kinesiologie (theoretischer Hintergrund)
- Wirkung von Stress
- Übungen zur allgemeinen Entspannung
- Übungen für besseren Umgang mit Stress
- Übungen zur Förderung der Konzentration

### Seminardauer

2 Stunden inklusive einer Pause von 15 Minuten

### Teilnehmerzahl

Minimum: 6 Teilnehmerinnen/Teilnehmer  
Maximum: 12 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

## **Zu meiner Person**

Mein Name ist Angelika Pravida. Viele Jahre war ich in der IT-Branche Branche als Programmiererin und EDV-Beraterin tätig. Daher kenne auch ich zu hohe Belastungen am Arbeitsplatz, die durch Termindruck, Lärmbelästigung in Großraumbüros und die tägliche Bildschirmarbeit entstehen.

Seit 1997 bin ich Heilpraktikerin und arbeite schwerpunktmäßig mit Kinesiologie und Klopfakupressur im Bereich Stressabbau. Ich habe verschiedene Fortbildungen in Kinesiologie, Klopfakupressur, NLP und psychologischer Beratung absolviert.

Schon während meiner Ausbildung lernte ich, die einfachen und sehr wirksamen kinesiologischen Übungen zu schätzen. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit der Kinesiologie und Klopfakupressur gemacht und gebe deshalb mein Wissen gerne weiter, um andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

### **Angelika Pravida**

Auf dem Königslande 86  
22047 Hamburg  
Telefon: 040 / 693 75 07  
Email: [info@befreiung-von-stress.de](mailto:info@befreiung-von-stress.de)  
Internet: [www.befreiung-von-stress.de](http://www.befreiung-von-stress.de)