



**DIENEMANN**

NEUE WEGE FÜRS ICH

Bei Katja Dienemann buchbare

**(IMPLUS-)VORTRÄGE / ERLEBNISABENDE**

Alte Römerstraße 28  
69259 Wilhelmsfeld

**Tel.** 06220 • 922 89 08

**Fax** 06220 • 922 89 07

**Mobil** 0177 • 684 52 83

**E-Mail** [dialog@katja-dienemann.de](mailto:dialog@katja-dienemann.de)

**Web** [www.katja-dienemann.de](http://www.katja-dienemann.de)

## I. Oberthema „Natur“

### a) Gesundbrunnen Natur - vom Mehrwert von „Geh-Sprechungen“

*Fokus: theoretische Hintergrundinformationen zu den Wirkungen von Aufenthalt und Bewegung in der Natur und Tipps zur entsprechenden Nutzung im Berufsleben (Natur in den Arbeitsalltag bringen & Arbeit in die Natur verlegen)*

Wie internationale Studien belegen, besitzt die Natur eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen. Der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur stärken beispielsweise das Immunsystem, können Krankheiten vorbeugen, fördern Entspannung, Arbeitsfähigkeit, Kreativität und Konzentration.

In diesem Vortrag erhalten Sie neben den theoretischen Hintergrundinformationen praktische Hinweise, wie Sie sich diese Wirkungen - **insbesondere im Berufsalltag** - zu Nutze machen können. In erfahrungsorientierten Übungen erleben Sie außerdem mit allen Sinnen, wie der Aufenthalt in der Natur gezielt gesundheitsfördernd gestaltet werden kann.

### b) Grün tut gut - die Natur als Gesundheitsquelle

*Fokus: theoretische Hintergrundinformationen zu den Wirkungen von Aufenthalt und Bewegung in der Natur und Tipps zur entsprechenden Nutzung im Privatleben*

Wie internationale Studien belegen, besitzt die Natur eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen. Der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur stärken beispielsweise das Immunsystem, können Krankheiten vorbeugen, heben die Stimmung, fördern Entspannung, Selbstwertgefühl, Arbeitsfähigkeit, Kreativität und Konzentration.

In diesem Vortrag erhalten Sie neben den theoretischen Hintergrundinformationen praktische Hinweise, wie Sie sich diese Wirkungen zu Nutze machen können. In erfahrungsorientierten Übungen erleben Sie außerdem mit allen Sinnen, wie der Aufenthalt in der Natur gezielt gesundheitsfördernd gestaltet werden kann.

**Heidelberger Volksbank**

**BLZ** 672 900 00

**Kto.-Nr.** 100 468 107

**Ust-IdNr.** DE 151 430 488

### **c) Erfolgsunternehmen Natur - von Tieren und Pflanzen fürs Leben lernen**

*Fokus: Analogien aus der Natur zur Lösungs- und Ideenfindung nutzen*

Die Natur ist ein Unternehmen, das in Milliarden Jahren nicht pleite gemacht hat. Alle Strategien und Entwicklungen sind auf ein nachhaltiges Überleben hin optimiert: Ressourcen werden effizient eingesetzt, es besteht ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Wachstum und Stabilität, mit Hilfe von Symbiose und Vernetzung werden komplexe Prozesse gekonnt gesteuert. Im Rahmen der Bionik werden Prinzipien aus der Natur gezielt auf technische Konstruktionen angewendet. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass auch wir Menschen bei den Vorbildern aus der Natur gezielt nach Lösungen und Antworten für berufliche und persönliche Fragen suchen können.

Bei diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie theoretisch und anhand praktischer Beispiele, wie Sie sich Analogien aus der Natur für Ihren privaten und beruflichen Alltag zu Nutzen machen können.

### **d) Die Natur als Kraftquelle und Ratgeberin - schöpfen Sie Energie und Weisheit aus der Natur**

*Fokus: Praxisbeispiele und Anleitungen für Übungen - besonders gut mit einem anschließenden „Walkshop“ (s.u.) kombinierbar*

Die Natur bietet vielfältige Möglichkeiten zum Auftanken, inspiriert und führt uns zu unserem innersten Kern. Sie sind neugierig, wie Sie "anders" mit der Natur in Kontakt treten können? Dann lassen Sie uns gemeinsam auf den Weg machen...

### **e) Lebe glücklich wie dein Hund - die heilende Kraft der Tiere**

*Fokus: Darstellung der positiven Wirkungen von (freien und pädagogisch-therapeutisch gestalteten) Kontakten mit Tieren*

Tiere sind Vertraute, Lehrer, Spiegel, Katalysatoren... In der tiergestützten Therapie werden in Krankenhäusern, Altenheimen, Schulen usw. erstaunliche Heilungserfahrungen gemacht. Bei diesem interaktiven Vortrag erkennen Sie, welches große Potenzial für Körper, Seele und Geist der Kontakt mit Tieren in sich birgt und wie Sie dies für sich nutzbar machen können.

#### **Hinweis**

Aufbauend zu den Vorträgen zum Thema Natur sind auch Veranstaltungen (Walkshops) in der Natur mit verschiedenen Schwerpunktthemen (z.B. Natur als Vorbild für Beruf und Privatleben, Entspannung, Sinneswahrnehmung) möglich.



## II. Oberthema „Lebenskunst“

### **a) Selbst-Coaching – wie Sie gut für sich sorgen können**

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen? Wohnen vielleicht nicht nur zwei, sondern gar drei Seelen in Ihrer Brust? Und Sie möchten mit diesen „Seelen“ Freundschaft schließen? Ein liebevoller Umgang mit sich selbst ist grundlegend für ein erfülltes Leben.

In dem interaktiv Vortrag erfahren Sie, wie Sie Blockaden auflösen und Ihren „inneren Dialog“ optimal gestalten können, indem Sie sich selbst coachen.

In Übungen entdecken Sie durch eigenes Erleben neue und bereichernde Wege für eine kreative Entfaltung Ihrer Persönlichkeit. Die Übungen lassen sich gut im Alltag einsetzen, so dass Sie auch praktisches Handwerkszeug für Beruf und Privatleben mitnehmen werden.

### **b) Wahre Lebensfreude kommt von innen – erkennen Sie die Zusammenhänge**

Der Trubel des Alltags, unsere Lebenserfahrungen und Sorgen versperren uns häufig den Zugang zu unserem inneren Licht und den eigenen Kraftquellen. Sie möchten Ihr Glück nicht länger im Außen suchen, sondern mit sich selbst glücklich sein? Dann nutzen Sie diesen interaktiven Vortrag mit seinen alltagstauglichen Übungen als Anfang einer beglückenden Reise zu sich selbst!

### **c) Gelungene Work-Life-Balance in hektischen Zeiten**

Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben wird immer wichtiger. In unserem oft sehr fordernden Arbeitsalltag mit seinem schnellen Arbeitstempo und der hohen Arbeitsintensität sind Gesundheit und Ausgeglichenheit von größter Bedeutung, um die uns übertragenen Aufgaben gut, gerne und lange erfüllen zu können. Oftmals gehen wir über unsere eigenen Grenzen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Die Folge: Stress, Überforderung, Fehler, Erschöpfung, Gereiztheit - bis hin zum Burnout.

In diesem interaktiven Vortrag mit Hintergrundinformationen und praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Ihnen im Alltag eine gelungene Balance zwischen eigenen Ressourcen und Anforderungen gelingt. Sie werden sensibilisiert für mögliche innere und äußere Fallstricke und erkennen Möglichkeiten der Umsetzung in Ihrem Lebens- und Arbeitskontext. Auf diese Weise erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit (zurück)!

### **d) Visionen, Ziele, Taten – Möglichkeiten beruflich und privat machbar machen**

Sie möchten privat oder beruflich neue Wege einschlagen, wissen aber nicht wie? In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und praktische Tools für eine gelungene Wanderschaft in ein erfülltes Leben.



**DIENEMANN**

NEUE WEGE FÜRS ICH

### III. Allgemeines

**Referentin**

Katja Dienemann, DIENEMANN - NEUE WEGE FÜRS ICH, Systemischer Coach, Trainerin und Prozessbegleiterin, NLP-Master, Erlebnispädagogin, Geopark-vor-Ort-Begleiterin, [www.katja-dienemann.de](http://www.katja-dienemann.de)

**Dauer**

nach Vereinbarung, 30 Minuten bis 2 Stunden

**Termin**

nach Vereinbarung

**Ort**

Indoor, nach Vereinbarung

**Benötigte Technik**

Beamer sowie nach Möglichkeit eine CD-Abspielmöglichkeit. Ein Notebook kann mitgebracht werden.

Mit freundlichen Grüßen

Katja Dienemann