

# Workshop: Zeit zum Auftanken

## Auftanken – Wohlfühlen – Genießen

Ein Workshop zum Innehalten und Kraft schöpfen.

*„Sie litten alle unter der Angst, keine Zeit für alles zu haben, und wussten nicht, dass Zeit haben nichts anderes heißt, als keine Zeit für alles zu haben.  
(Robert Musil: Der Mann ohne Eigenschaften)*

Die Sehnsucht des Menschen nach innerer Ausgeglichenheit und die Suche nach Möglichkeiten um wieder aufzutanken sind heute größer denn je. In unserer schnelllebigen Zeit verspüren viele Menschen ein inneres Vakuum, das durch Äußerlichkeiten, wie Erfolg und Wohlstand, nicht gefüllt werden kann. Das Verlangen aufzutanken und zur inneren Ruhe zu finden wächst zunehmend. Ausgebrannt sein und innere Zerrissenheit ist mittlerweile keine Managerkrankheit mehr, sondern immer mehr Menschen erleben es in ihrem Alltag.

Dieser Tag ist eine Einladung innezuhalten und für sich selbst gut zu sorgen. In fröhlicher Runde wollen wir einen Tag lang ausspannen, genießen, einander und uns selbst begegnen.

### Trainingsziele

- Entspannen – mehr Gelassenheit – zur Ruhe kommen.
- Kraftquellen im Alltag erkennen und persönliche Ressourcen nutzen.
- Innere Klarheit finden, um den Alltag zu meistern.
- Kraft tanken für die neuen Herausforderungen Ihres Lebens.
- Steigern Sie Ihre Lebensfreude und spüren Sie wieder mehr Lebendigkeit.
- Sich Zeit für sich selbst gönnen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.

### Trainingsinhalte

- Energieräuber entlarven und vermeiden
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und gut für sich sorgen lernen
- Genussübungen
- Zeitfenster im Alltag einbauen
- Erlernen einer Selbstmassage
- Auftanken und Entspannen
- Zum inneren Gleichgewicht finden
- Mitfühlender und freundlicher Umgang mit sich selbst

### Methodik

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Ressourcenorientierte Übungen
- Theaterpädagogische Elemente
- Entspannungsübungen
- Reflexion

## Zielgruppe

Für Menschen, die Leichtigkeit in ihrem Leben haben wollen und sich dafür Zeit zum Auftanken nehmen.

**Dauer:** 1 Tag

**Trainerin:** Tamara Gunacker

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft im Bereich Stress- und Burnoutprävention.

<https://kooperationspartner.svagw.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666&PartnerView=1198>

Ich bin im Expertenpool des Fachverbandes der PERSONENBERATUNG und PERSONENBETREUUNG unter Stressmanagement und Burnout Prävention gelistet:

[http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-  
praevention?combine\\_1=Tamara+Gunacker&combine](http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine)

### Tamara Gunacker

#### **Beratung/Coaching/Supervision/Training**

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin  
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung  
Salutovisitorin® (Förderung von Gesundheit)  
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach  
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>  
[beratung@tamara-gunacker.at](mailto:beratung@tamara-gunacker.at)

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

