



Katja Ueberholz

STRESSPRÄVENTION
& ENTSPANNUNG



R E S E T

Katja Ueberholz

STRESSPRÄVENTION
& ENTSPANNUNG



„Das Leben ist viel zu kurz für später. Es ist einmalig und individuell – wie wir selbst. Wie schön, mit jedem Atemzug diese Einmaligkeit bewusst aus vollem Herzen wahrzunehmen und zu genießen.“

Wie berausend die Entfaltung unserer Persönlichkeit mit all ihren farbenfrohen Facetten sein kann. Und – nur wir selbst wissen, was uns glücklich macht. Tag für Tag. Ein wunderschönes Leben. Das haben wir alle verdient.

Mit meiner Arbeit als Coach und Entspannungstrainerin unterstütze ich Sie und Ihr Team gerne dabei, das Beste aus Ihrem Tag zu machen.

Katja Ueberholz, Reset



Stressfrei und achtsam durch den Tag.

VITA

Coach und Stresspräventionstrainerin

<i>Kinderachtsamkeitstrainerin</i>	2018
<i>Kinderentspannungstrainerin</i>	2017
<i>NLP Master</i>	2017
<i>Hypnosystemischer Coach</i>	2015
<i>Burnoutberaterin</i>	2015
<i>MBSR Weiterbildung</i>	2015
<i>Case Management</i>	2010
<i>Klientenzentrierte Gesprächsführung</i> nach C. Rogers	2005
<i>Intens Care Gesundheitsmanagement</i>	1994 – 2009

Es ist nie zu früh, sich selbst etwas Gutes zu tun. Wahrnehmen. Spüren. Annehmen. Loslassen. Geben Sie Ihrem Erleben neuen Raum.

Katja Ueberholz, Reset



Angebote

5

Urlaub vom Stress

Ein Workshop zum Luftholen

Warum hat Stress unterschiedliche Gesichter? Welche Auswirkungen hat häufiger Stress auf unseren Körper? Und, was kann jeder Einzelne gegen Stress tun? Wissenswerte Hintergründe aus der Stress- und Gehirnforschung verbunden mit unterschiedlichen Übungen, die es leichter machen innere Ruhe und Entspannung zu finden: Achtsames Atmen, Bodyscan, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Qi Gong und einiges mehr.

In House Training

TAGESWORKSHOP ODER
90-MINÜTIGE SEMINARREIHE



Von Kopf bis Fuß

Klang der Stille

Eine Verbindung aus Bewegung und Ruhe fördert die bewusste Wahrnehmung von Körperempfindungen und inneren Unruhezuständen. Durch die gezielte Beschäftigung mit den einzelnen Körperbereichen gelingt eine leichte Umsetzung der Übungen. Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, das Wahrnehmen von innerer Ruhe und ein verbessertes Wohlbefinden sind als Trainingserfolg schon nach kurzer Zeit zu verzeichnen. Ein Programm, das für Kinder konzipiert wurde und für jeden Erwachsenen eine Bereicherung ist.

In House Training für Kinder, Familien, Pädagogen

TAGESWORKSHOP ODER
90-MINÜTIGE SEMINARREIHE



ALLE TEILNEHMER*INNEN ERHALTEN ZUSÄTZLICH



EIN HANDOUT



EINEN ÜBUNGSSTICK MIT
ANLEITUNGEN UND ÜBUNGEN

Angebote

Aktiv gegen meinen Stress.

Stress- und Burnoutprävention

Kurzweiliges Seminar zum Thema Stress und Stressbewältigung, sowie zur Steigerung des Wohlbefindens und der Konzentrationsfähigkeit. Was ist Stress? Bewusstes Wahrnehmen von stressbedingten Körperempfindungen. Stress-Management. First Steps für den Berufsalltag. Was erleichtert den Arbeitsalltag? Embodiment. Körperschulung. Bewusstes Einsetzen der Körperhaltung und Wahrnehmung zur Steigerung der Konzentration und des Wohlbefindens.

***In House
Training***

KURZWORKSHOP
3-STÜNDIG



Achtsames Meditieren

MBSR basierende Achtsamkeitsmeditation von Jon Kabat Zinn

Achtsames Meditieren ist eine Erfahrung, eine Zeit lang ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein. In diesem Moment. In diesem Körper. Eine non-konfessionelle Art des Sitzens oder Liegens in Stille. Wahrnehmend, was in diesem Moment da ist, ohne zu werten oder zu vertiefen. Die formalen Sitz- und Geh-Meditationen, sowie der Bodyscan werden erweitert durch Atemübungen und leichte Bewegungsreihen aus dem Qi Gong und Yoga. Achtsames Leben bringt schon nach kurzer Zeit des Praktizierens Leichtigkeit und Wohlbefinden in den Alltag.

***In House
Training***

90-MINÜTIGE
SEMINARREIHE



ALLE TEILNEHMER*INNEN ERHALTEN ZUSÄTZLICH



EIN HANDOUT



EINEN ÜBUNGSSTICK MIT
ANLEITUNGEN UND ÜBUNGEN

Angebote

7

Achtsam sein

Stress- und Burnoutprävention

Eine bewusste Mischung aus Hintergründen zum Thema Stress, Auswirkung auf unseren Körper und stressreduzierenden Übungseinheiten. Bewusstes achtsames Atmen als Basis zur Stressreduktion, Bodyscan, achtsames Meditieren, achtsames Essen, achtsames Schweigen. Das MBSR Achtsamkeitsprogramm ist das am meisten erforschte und weltweit anerkannte Programm zur Reduktion von Stress und Stressfolgen. Steigerungen des Wohlbefindens können schon nach den ersten acht Wochen wahrgenommen werden.

***In House
Training***

ACHTWÖCHIGER
ACHTSAMKEITSWORKSHOP



Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Evaluation meets Coaching

Die Zeit ist Veränderung. Bleiben Sie dran. Durch die Covid-Homeoffice-Situation ist es jetzt noch wichtiger eine Qualitätssicherung im Bereich Arbeitsplatz und Wohlbefinden durchzuführen. Durch die von Ueberholz-Reset entwickelten Evaluationsbögen erhalten Sie wichtige Rückmeldungen, um Entscheidungen treffen zu können. Zusammen mit dem Angebot von Einzel- oder Teamcoachings wird alles auf den Punkt gebracht, was Sie und Ihr Team bewegt.

***Evaluation
In House Training***

TAGESWORKSHOP ODER
90-MINÜTIGE SEMINARREIHE



ALLE TEILNEHMER*INNEN ERHALTEN ZUSÄTZLICH



EIN HANDOUT



EINEN ÜBUNGSSTICK MIT
ANLEITUNGEN UND ÜBUNGEN

Katja Ueberholz

RESET

E-Mail: katja@ueberholz.de
Web: www.ueberholz-reset.de
Tel.: 0172 5899041



R E S E T