

# Entspannt den Alltag meistern



**Angelika Pravida**

Heilpraktikerin

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

Email: [info@angelika-pravida.de](mailto:info@angelika-pravida.de)  
Internet: [www.angelika-pravida.de](http://www.angelika-pravida.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.

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, damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser mit Belastungen des Alltags umgehen. Entspanntes Arbeiten führt zu mehr Freude und Leistungsfähigkeit.

Der Kurs wird beendet mit einer Übung, die die innere Bereitschaft und Motivation aufbaut, die gelernten Inhalte aktiv im Alltag umzusetzen.

## Zu meiner Person

Mein Name ist Angelika Pravida. Ich bin 59 Jahre alt. Viele Jahre war ich in der IT-Branche als Programmiererin und EDV-Beraterin tätig. Daher kenne ich Belastungen am Arbeitsplatz.

Seit 1997 bin ich Heilpraktikerin und arbeite schwerpunktmäßig mit Kinesiologie und Klopfakupressur auf dem Gebiet des Stressabbaus. Ich habe verschiedene Fortbildungen in Kinesiologie, Klopfakupressur, NLP und psychologischer Beratung absolviert. Außerdem bin ich vom Institut für Angewandte Kinesiologie (IAK) in Freiburg autorisiert, Kurse der kinesiologischen Richtung Brain-Gym® zu unterrichten.

Schon während meiner Ausbildung lernte ich, die einfachen und sehr wirksamen kinesiologischen Übungen zu schätzen. Ich gebe deshalb mein Wissen gerne weiter, um andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

## **Kursinhalt**

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

## **Kursdauer**

2 Stunden inklusive einer Pause von 15 Minuten

## **Teilnehmerzahl**

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

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

## **Angelika Pravida**

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