

# RESILIENZ STÄRKEN WINGWAVE



Veranstaltungsort:

**Kirchröder Institut**, Kirchröder Str. 46,  
30559 Hannover, Tel.: 0511/95498-0

Spar- und Kreditbank Bad Homburg  
BLZ 500 921 00, Kto.-Nr. 15 10 33  
IBAN: DE32 5009 2100 0000 1510 33  
BIC GENODE51BH2

**Bitte - wenn möglich - einen Kopfhörer für  
MP3 Player mitbringen.**

Bei Nichtteilnahme nach Zusage durch den Veranstalter ist die komplette Seminargebühr zu zahlen. Bei Nichtteilnahme durch Absage des Teilnehmers bis 6 Wochen vor Seminarbeginn sind 30% des Seminarpreises, bei Absage nach diesem Zeitraum vor Seminarbeginn sind 75 % des Seminarpreises zu zahlen. Die Anmeldung kann auf einen Ersatzteilnehmer übertragen werden. Der Veranstalter behält sich vor, das Seminar jederzeit abzusagen und zahlt dann die Gebühr zurück. Weitere Ansprüche werden ausgeschlossen. Fälligkeit der gesamten Seminargebühr vor Seminarbeginn.

## Kontakt/Wegbeschreibung



Kirchröder Institut  
Kirchröder Straße 46  
D-30559 Hannover  
Ansprechpartner: Jürgen Scheidt und Kristina Hasenpusch

phone: 0511 95498-50  
fax: 0511 95498-52  
mail: [info@kirchroeder-institut.de](mailto:info@kirchroeder-institut.de)  
internet: [www.kirchroeder-institut.de](http://www.kirchroeder-institut.de)

Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.

## Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof gehen Sie bitte zum Ausgang Ernst-August-Platz. Dann geradeaus in die Fußgängerzone, bis zur U-Bahnstation „Kröpcke“ (400 m). Mit der Linie 5 nach Adernten bis Haltestelle „Bleekstraße“, dann ca. 100 m entgegen der Fahrtrichtung gehen. Das Kirchröder Institut liegt auf der rechten Seite.

# SEMINAR

KIRCHRÖDER INSTITUT

**Resilienz stärken**  
Stress bewältigen  
wingwave®



**05.- 06. April 2019**



# RESILIENZ STÄRKEN – WINGWAVE®

INHALTE, TERMIN UND REFERENTIN

**Resilienz** ist die Fähigkeit von Stehauf-Menschen, sich bei Gegenwind wieder aufzurichten. Stabilität und innere Stärke lassen sie in schwierigen Situationen und Krisen ihre persönlichen Ressourcen nutzen. Manch resiliente Strategie kann man sich durch Einsicht aneignen. Andere stoßen auf unbewusste Barrieren, sei es nun „klare Sicht – gefühlte Blockade“ oder ein isoliertes Thema. Diese können identifiziert und „entspannt“ werden, so dass Ressourcen frei fließen, die bisher schwer zugänglich waren.

**wingwave®** ist hierbei ein effektiv wirksames, wissenschaftlich erforschtes und ganzheitliches Verfahren. Die Methode **wingwave®** besteht aus 3 bewährten Bestandteilen: dem Muskeltest (Myostatiktest), der bilateralen Stimulation beider Gehirnhälften und Elementen des neurolinguistischen Coaching. Hiermit lassen sich schnell und wirkungsvoll (spürbar) Stress und Blockaden ab- und Konfliktstabilität aufbauen sowie den Zugang zu eigenen Ressourcen stärken.

Erreicht wird dieser für **wingwave®** typische Effekt – die Linderung von sowohl emotionalen als auch körperlichen „Stress-Prägungen“. Und zwar durch eine einfach erscheinende Intervention: das Erzeugen visueller, akustischer oder taktiler „wacher“ REM-Phasen, die jeder Mensch sonst nur im Traumschlaf durchläuft. Stressauslöser wie bestimmte Gedanken oder spezifische Situationen werden durch diese wachen REM-Phasen im limbischen System – also im Emotionszentrum des Gehirns – reguliert.

Sie erhalten aktuelles, gut erforschtes Methodenwissen aus dem **wingwave®**-Training und erlernen wirkungsvolle Übungen, die sich einfach in jeden Alltag integrieren lassen und die Sie Ihren Klienten/Coachees mitgeben können.

**Methoden:** Impulsreferate, Demo-Sequenzen im Plenum zum Kennenlernen, Üben in Kleingruppen, Fragen und Austausch im Plenum.

## Zielgruppe:

alle Menschen, die im psychotherapeutischen, beratenden, seelsorgerlichen oder Coaching-Kontext ihren Methodenkoffer um hilfreiche Instrumente zur Resilienzstärkung und Stressreduzierung, zum Blockadenabbau und bei übermäßigem Konsum erweitern wollen.

Das **wingwave®**-Training ist keine Therapie oder kann eine solche ersetzen, sondern professionelle Selbsterfahrung und Weiterbildung. Die Kursteilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.

## Inhalte und Ziele:

- Gezielte Gehirnnutzung
- Ausbalanciertes Emotionsmanagement
- Das Körper-Echo der Emotionen und Gesundheit
- Der Myostatiktest als Themenfinder und Feedback-Instrument
- Umgang mit übermäßigem Konsum (Schokolade, Chips & Co. / Medien)
- Euphorie-Stress

## Datum und Zeiten:

**Frei: 05. April 2019, 10:00 bis 18:30 h**

**Sa: 06. April 2019, 09:00 bis 16:00 h**

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Unterlagen, Bescheinigung sowie Pausenversorgung; kleiner Mittagsimbiss.

## Seminarleitung:

**Angela Dahm**  
Coaching & Training  
Berlin  
[www.erfolgwirkt.de](http://www.erfolgwirkt.de)



## Anmeldung

- Anmeldeschluss: 01. März 2019

**FAX: 0511/95498-52; [info@dw-kt.de](mailto:info@dw-kt.de)**

Name  Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Beruf

Datum, Unterschrift

**Seminarkosten: EUR 295,00**

**Frei: 10:00 bis 18:30 Uhr**

**Sa: 09:00 bis 16:00 Uhr**

