

PGA-Gesundheitstipp: Entspannung unterm Weihnachtsbaum

Weihnachten steht wieder vor der Türe! Damit „die besinnlichste Zeit des Jahres“ nicht zur Stressfalle wird, sollten Sie sich – zwischen Kekse backen, Geschenke besorgen und Zusammenstellen des Menüs für Heilig Abend – ausreichend Zeit für sich selbst nehmen. Beachten Sie die wertvollen Tipps und entspannen Sie in der Adventzeit und unter dem Weihnachtsbaum:

- Wenn es der Job erlaubt, nehmen Sie sich einen Vormittag fürs Geschenke besorgen Zeit, um den Wochenend-Einkaufs-Trubel zu entgehen! Oder vielleicht haben Sie schon alles im November beisammen?
- Besprechen Sie mit allen Familienmitgliedern, wie der Weihnachtsabend ablaufen soll, um Konflikte und Streit zu vermeiden! Dürfen die Teenies abends mit Freunden losziehen? Fragen, wie etwa diese, können im Vorfeld bereits geklärt werden!
- Machen Sie keine überzogenen und unnötig hohen Erwartungen. Weihnachten muss nicht „perfekt“, sondern gemütlich sein!
- Machen Sie eine Checkliste und eine Aufgabenverteilung. Wer besorgt den Christbaum? Wer die Deko? Wer kümmert sich um den Einkauf? Weihnachten ist ein Familienfest und so kann man auch Aufgaben an andere abgeben oder gemeinsam erledigen.
- Gönnen Sie sich bewusste Ruhephasen, wie etwa lange Spaziergänge, ein wohltuendes Bad oder machen Sie es sich mit einem schönen Buch auf der Couch gemütlich!

Das Wichtigste ist, dass Sie diese Zeit gemeinsam mit Ihren Liebsten verbringen und diese Zeit schlichtweg genießen! Der Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit wünscht Ihnen und Ihrer Familie ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2011!

PGA-Bildungstipp: Dipl. EntspannungstrainerIn

Sie möchten auch anderen Personen zur optimalen Entspannung verhelfen? Dann ist die neue Ausbildung „Dipl. EntspannungstrainerIn“ ab März 2011 an der PGA Akademie genau das richtige für Sie! In der sechsmonatigen Ausbildung geht es darum, verschiedenste Methoden des Erholens, Entspannens und Loslassens zu erlernen und für den täglichen Gebrauch aufzubereiten. Die Teilnehmer sollen die Methoden an sich selbst anwenden, um sie an zukünftige Interessenten/Kunden weitergeben zu können.

Lehrgangstart: 31.3.2011

Lehrgangleitung: Klaus Landauf

Infos unter www.pga.at oder direkt bei den BildungsexpertInnen der PGA-Akademie unter 0732 78 78 10-10

