



AUSZEIT
Heike Kunkel

Institut für Stressprävention

Frühjahr 2008

Liebe Auszeitler,

habe nur ICH das Gefühl, oder geht es Euch auch so: **2008 ist ein Turbojahr.**
Der Januar ist schon vorbei, den Aschermittwoch haben wir auch schon beklagt und in wenigen Wochen ist Ostern. Einfach Wahnsinn!



Grund genug um Eure Frühjahrs-**Auszeiten** zu planen:

Nachdem am 24.01. ein PM-Kurs begonnen hat, muss natürlich auch das **Autogene Training** wieder an die Reihe kommen. Dieser Kurs soll nach Ostern beginnen. Wer Lust hat daran teilzunehmen (1x90, 6x60 Min.) kann sich ab sofort anmelden.

Am 24.02. wird der erste „**Wohlfühlnachmittag**“ in diesem Jahr unter dem Motto „Am Jahresrad drehen“ stattfinden. Alle, die daran teilnehmen möchten, bitte ich sich nochmal bei mir zu melden!

Die **Nordic Walking** Saison 2008 beginnt mit einem **Wochenende** (15. & 16.03) in Bad Kreuznach. Hierfür sind nur noch ganz wenige Plätze frei. Also schnell melden. Nordic Walking Kurse für **Einsteiger und Fortgeschrittene** sind ab Ende März wieder geplant. Wer Lust darauf hat, kann sich schon jetzt vormerken lassen.

Ausblick: Die **SommerSonnenWende** feiern wir in diesem Jahr mit einem ganz besonderen Event in Fischen im Allgäu! Mehr Infos zu dieser Veranstaltung bekommt Ihr von uns persönlich oder auf der **neuen Homepage** unter www.auszeit-hk.de im Bereich Downloads (hier wird ab sofort auch der Newsletter veröffentlicht). Ob 5 oder 3 Tage lang, es wird ein riesen Spaß in den Bergen!

Coaching in Bewegung: Aufgrund der erhöhten Nachfrage im Bereich der psychologischen Beratung bzw. des Personal Coachings habe ich mich entschlossen mein Angebot hier auszubauen und auf eigene Füße zu stellen. Künftig stehe ich Euch unter dem Motto „*Coaching in Bewegung - das Jobcoaching*“ vor allem im Bezug auf **Schwierigkeiten im Arbeitsalltag und Berufsleben** zur Seite. Weitere Infos hierzu findet Ihr unter www.cib-hk.de.



Wir wünschen Euch viele sonnige Frühlingstage und viel Spaß bei Euren **Auszeiten!**

Heike Kunkel

&

Frank Kunkel

Auszeit - Heike Kunkel
Institut für Stressprävention

Im Steinland 7
Tel.: 06243/ 90 66 88


www.auszeit-hk.de

67592 Flörsheim-Dalsheim
Fax: 06243/ 90 75 04

Meine kleine Auszeit !



Fasten? – Nein danke ohne mich!?

Mit dem Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen. Was bedeutet das? Religiöser Zwang? Nulldiät 40 Tage lang?

Eine Form des Fastens ist es tatsächlich sich über einen gewissen Zeitraum nur noch flüssige zu ernähren. Das wird immer wieder gerne angewandt, um überschüssige Pfunde zu verlieren. Meistens ist der Jojo-Effekt allerdings gnadenlos und was abgehungert wurde, ist schnell wieder da – und mehr!

Fasten kann aber auch ein bewusster Verzicht auf etwas sein: Süßigkeiten, Alkohol, auf Gewohnheiten, die nicht "lebensnotwendig" sind. Es geht also darum bewusst und achtsam zu handeln, sich so zu reinigen und zu sammeln. Es kann auch ein Weglassen von Überflüssigen sein, statt eines Verzichtes.

Ich habe mir vorgenommen in diesem Jahr die Fastenzeit bewusst zu erleben und ein paar Dinge – nicht nur Lebensmittel - mal bewusst zu meiden. Ich freu ´ mich drauf. Und die Zeit, die ich dadurch gewinne, möchte ich für noch mehr **Auszeiten** nutzen!

Vielleicht gibt es ja das ein oder andere, was Ihr eigentlich auch als überflüssig erachtet. **Lasst es weg!** Die Fastenzeit bietet hier eine wunderbare Gelegenheit zum Ausprobieren. Und für alle denen es schwerfällt: die Sonntage gehören nach meinen Recherchen nicht zu den Fastentagen!

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Heike Kunkel

Auszeit - Heike Kunkel
Institut für Stressprävention

Im Steinland 7
Tel.: 06243/ 90 66 88



67592 Flörsheim-Dalsheim
Fax: 06243/ 90 66 88

www.auszeit-hk.de