

Speed Balance

Jedermann erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen. Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen. Es ist wichtig, Stresssymptome zu erkennen, um – wenn nötig – Schritte gegen schädlichen Stress unternehmen zu können.

Mit unserer Veranstaltung „speed and balance“ zeigen wir Wege aus dem Stress. Unser Motto: Drive (speed) and Wellness (balance).

Entscheidungssituationen im Berufsalltag sind vergleichbar mit denen auf einer Rennstrecke. Der permanente Druck, im richtigen Moment richtige Entscheidungen treffen zu müssen, schnell und kompromisslos. Verantwortung wird gleichermaßen gefordert und Regeln müssen im Büro und auf der Straße eingehalten werden. Fehlentscheidungen unter Stress können schlimme Folgen haben, deshalb: Arbeiten im Grenzbereich ist wie fahren am Limit. Unsere Fahrinstruktoren sowie unsere Mentalexpertin lassen es gar nicht soweit kommen. Mit kleinen Tricks und Tipps werden Sie immer Ihre Balance behalten. Wir möchten die optimale Verbindung zwischen An- und Entspannung schaffen und Ihnen die pure Erholung gepaart mit einem sportlichen Kick bieten.

Mit sportlichen, hochtourigen Wagen erleben und erfahren Sie die Grenzbereiche einer Rennstrecke. Sie lernen u. a. die Ideallinie einer Rennstrecke kennen, ausweichen vor Gefahrensituationen und was es heißt, bei einer Vollbremsung das ABS zu spüren.

Trainiert werden Sie von professionellen Fahrinstruktoren sowie aktiven und ehemaligen Rennfahrern bzw. Rennfahrerinnen. Als Übungsplätze stehen uns Rennstrecken im In- und Ausland zur Verfügung.

Diese rasanten Momente der Anspannung kombinieren wir mit einer aktiven Entspannung und das in ausgesuchten Wellness-Hotels. Sie lernen von Experten Methoden und Übungen, die zu einer Senkung des Erregungsniveaus führen, zu einer Erhöhung der Belastbarkeit, zum Abbau von bereits bestehenden körperlichen Beschwerden (Spannungskopfschmerz, Herz- und Kreislaufstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, Angespanntheit etc.).

Warum ist die Balance zwischen An- und Entspannung so wichtig?

Wir hetzen von Termin zu Termin, ein Meeting folgt dem nächsten, Zeit zum Abschalten bleibt nicht. Auf der anderen Seite sitzend vor dem Monitor zwingen wir den Körper für viele Stunden in statische und belastende Haltungen und versinken in die Arbeit. Erst, wenn der Schmerz beginnt, merken wir wieder: ach, ich bin ja auch ein Körper! Viel schlimmer noch als diese äußerliche



Foto 1 - Ausweichen vor einem Hindernis – nur eine Fahrübung beim Workshop.

Foto 2 - Glückliche, erschöpft aber auch in Balance, die Teilnehmerinnen nach der Veranstaltung (v. l. Andrea Friedrich, Claudia Rammin, Barbara Jungheim, Karen Eller, Claudia Berger, Sabine Klümper, Sabine Laiss, Ellen Scheuer, Dr. Heike Kugler).

Foto 3 - Kartfahren – Konkurrenzdruck wie im Beruf.

Foto 4 - Zeit für Wellness – Entspannung pur (v. l. Barbara Jungheim, Claudia Berger).

Foto 5 - Fahren am Limit ist wie arbeiten im Grenzbereich, manchmal kommt man ins Schleudern.

Foto 6 - Grenzwertfahrten wurden mit einem Pokal belohnt (v. l. Sabine Klümper, Sabine Laiss, Karen Eller, Sabine Köhne).

Foto 7 - Mentaltraining, Gruppe
Das Leben ist wie eine Balancescheibe – die Kunst ist es, im Gleichgewicht zu bleiben.

Top Promotion

Verhaltensweise des steten Stuhlsitzens: Wir sind geistig immer aktiv, eingespannt zwischen Sein, Sollen und Wollen, wir kauen die Vergangenheit wieder oder widmen uns dem Ausmalen der Zukunft, den zu erreichenden Zielen und den Wegen dahin (oder den drohenden Gefahren und Möglichkeiten, ihnen auszuweichen). Irgendwann werden wir gewahr: der Abschalter fehlt, wir haben keine Macht darüber, unseren eigenen Status zu bestimmen. Wie eine Maschine, die läuft und läuft, fliegen die Gedanken weiter. Auch wenn wir „Pause“ sagen oder „Schluss für heute“. Mögen unsere „Aktivitäten“ zu immer größerer Macht in der Welt der Arbeit führen – Herr im eigenen Haus sind wir nicht. Ja, wir werden sogar immer hilfloser, benötigen zunehmend Medikamente, Ärzte, Massagen, Krankengymnasten oder benutzen Drogen, um uns vermeintlich zu entspannen. Mit fast verzweifelter Eifer widmen sich viele dem Sport und wollen gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: abnehmen, fit und kräftig wer-

den, eine marktgerechte Figur entwickeln und Entspannung finden. Aber entspannen können ist nur die halbe Miete. Es bringt nur wenig, immer wieder einen vom normalen Leben abgespaltenen „Sonderaufwand“ bringen zu müssen, um wieder einmal, für dieses Mal, zu entspannen und eine gewisse Erholung zu erreichen. Eine ganz andere alltagstaugliche Haltung ist notwendig: Es muss eine freie und eigenynamische Balancierfähigkeit zwischen Zuständen der Anspannung und Entspannung entwickelt werden, die dazu führt, dass eines Tages die „rechte Spannung“ von Augenblick zu Augenblick (aus-)gehalten werden kann.

Ansprechen möchten wir mit unserer Veranstaltung „speed & balance“ Frauen, die stark engagiert berufstätig sind z. B. Unternehmerinnen, Abteilungsleiterinnen, Managerinnen, Chefsekretärinnen. Frauen, die Spaß am Autofahren haben und hier ihren Grenzbereich kennen lernen wollen sowie mit einfachen Übungen immer ihre mentale Balance behalten.



MEDIAengineers GmbH
Sabine Köhne-Kayser
Am Zinnbruch 20
53129 Bonn
Tel: +49 (0) 228- 2619350
Fax: +49 (0) 228- 2619351
Mobil: +49 (0) 172- 4508247
info@media-engineers.de
www.media-engineers.de
www.speed-and-balance.de
(under construction)