



#### LIFE BALANCE WORKSHOP, 2. Oktober 2024

**schwierigen Problemen - Krisen - Unsicherheiten in der Welt - selbstsicherer begegnen**

**Gesundheitsprävention- Wohlbefinden - Glücksgefühle stärken**

**Müdigkeit - Erschöpfung - Lustlosigkeit mental abbauen Gedächtnisvitalität - geistige Fitness nachhaltig**

**verbessern Konzentrationsfähigkeit - Erinnerungsvermögen stärken**

**Stärkung Überzeugungskraft - Selbstvertrauen - Ausgeglichenheit mentale Stärke aufbauen um selbstsicher Lösungen zu finden**

Ein Kooperationsworkshop von:

**Robert Lauber Life Balance Mental Coach Im Spiegelfeld 12 - 4102 Binningen**

**robert@top-mental.ch Tel. 078 803 90 40**

**Avenir50plus Sektion Basel**

**Kleinhüningeranlage 3 - 4057 Basel basel@avenir50plus.ch**

Der Life Balance Workshop traf auf reges Interesse und war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Da es keine Alterseinschränkung gab, war die Gruppe altersmässig durchmisch, und auch Teilnehmende aus anderen Ländern waren vertreten.

Die Stimmung im Raum war angenehm und mit etwas Spannung angefüllt. Was würde sie heute erwarten?

Jeder erhielt ein Handout und Schreibzeug, hatte damit schon eine kleine Übersicht über das Kommende, und auch Gelegenheit sich Notizen zu machen.

Robert Lauber erklärte gleich zu Anfang, was der Inhalt des Workshops sein würde, wie er zu dieser Berufung gekommen ist, und welche Erfolge in den unterschiedlichsten Bereichen er damit bereits erzielt hat. Seine langjährigen Erfahrungen beziehen sich sowohl auf berufliche, persönliche und sportliche Bereiche und sind sehr beeindruckend.

Er gestaltete den Vortrag dynamisch, begleitet von den erklärenden Bildern und Demonstrationen über die Wirkung des «Mind-Set» und wie man diesen positiv beeinflussen kann. Mit wissenschaftlichen Belegen und Ergebnissen der neuesten Forschungen deckte er auch den theoretischen Wissensbereich ab, was sehr spannend und interessant war.

Robert Lauber demonstrierte diese oft sehr überraschenden Wirkungen mit einem Probanden, dann konnten die Teilnehmenden selbst Übungen durchführen, und somit am eigenen Leibe die positiven Wirkungen erleben.

In der kurzen Pause tauschten sich die Teilnehmenden schon selbstverständlich aus, und erfrischten sich mit einem gesunden Basler Wasser.

Auch die zweite Hälfte des Workshops verging wie im Fluge. Robert Lauber beantwortete Fragen und Christian Fischer verabschiedete die Workshopteilnehmenden im Namen von Avenir50plus in den folgenden kleinen Apéro oder auf den Heimweg.

#### *Zufriedenheit der Teilnehmenden:*

*Die Resonanz auf den Workshop, die Durchführung und den Dozenten war gut bis sehr gut. Der spannende Inhalt wurde gut vorgetragen und verständlich vermittelt. Allen Teilnehmenden war der Workshopleitende sympathisch bis sehr sympathisch. Die Dauer des Workshops wurde als passend empfunden.*

*Bei den praktischen Übungen konnten fast alle mitmachen, die Übungen wurden als einfach bis mittelschwer beurteilt.*

*Einhellig war die Ansicht, dass man von den vielen Inputs profitiert hat, und auch das eine oder andere zu Hause selbständig umsetzen kann.*

*Die Teilnehmenden wünschten sich jedoch mehr Raum für Fragen, was wir selbstverständlich beim nächsten Workshop berücksichtigen werden.*

*Auch entstand der Wunsch, den Workshop zu wiederholen. Diesem Wunsch kommen wir gerne im Laufe des nächsten Jahres nach.*

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden fürs Interesse und die positiven Feedbacks. OK Sektion Basel