

Natalie Benhayon

Fit For Film Industry

Workshop

Berlin 14.10.2018

Für die Filmindustrie zu arbeiten erfordert ein hohes Maß an Belastbarkeit. Egal ob als Schauspieler/in, Regisseur/in, Produzent/in, Caster/in, PR Manager/in, Agent/in, Autor/in oder in einem der vielen anderen Art Departments – jeder ist einem enormen Druck ausgesetzt:

zu performen, der/die Beste zu sein, lange Arbeitszeiten, Anpassungsfähigkeit an ständig wechselnde Drehpläne, viele Reisen und lange Zeiträume, in denen man weg von Hause arbeitet etc.

Um den Stress zu mindern finden wir oft Wege diesen Druck bestmöglich „zu managen“ – jedoch greifen wir dabei zu Mitteln, die zu ungesunden Gewohnheiten werden können. Beispielsweise verfallen viele in Hektik und nervöse Energie, um mit dem Tempo der Industrie mithalten und mit der Bewertung, dem Erfolg oder Misserfolg besser umgehen zu können.

presented by

„AUF EIN WORT“

Natalie Benhayon

Fit For Film Industry

Workshop

Natalie Benhayon präsentiert mit *Fit for Film Industry* einen anderen Weg. THE LIVINGNESS ist eine fundamentale Herangehensweise an Selbstfürsorge und Selbstwert, die einen Umgang mit (zum Teil) extremen Arbeitspensen und Spannungen, sowie dem Druck performen zu müssen, durch eine innere Balance und somit größerer Vitalität möglich macht. Eine Lebensweise, die den Körper und die Seele wertschätzt und dabei unterstützt, aus dem ewig zehrenden Kreislauf von Erschöpfung und high speed auszusteigen.

Die Quelle dauerhafter Vitalität liegt in einem tieferen Wissen darüber, wer wir sind, wenn wir etwas tun und uns nicht zu verlieren in dem, was wir tun – in einer Rolle oder Identifikation.

Seit mehr als zehn Jahren präsentiert Natalie Benhayon weltweit vor internationalem Publikum. Sie ist bekannt für ihre Integrität und ihr Engagement auf dem Gebiet des gesellschaftlichen Wohlbefindens und ebenso anerkannt in ihrem täglichen Einsatz als Therapeutin in ihrer eigenen Praxis. Sie vereint uraltes Wissen und das Leben einer modernen Frau in sich, und erinnert uns daran, was möglich ist, wenn wir auf uns auf unser wahres Potential zurück-besinnen und es leben.



Datum
14.10.2018

Einlass
10.30 Uhr
Workshop
11.00 – 16.00 Uhr

Location
GLS CAMPUS BERLIN / AULA
Kastanienallee 82, 10435 Berlin

Kosten
50€ inkl. MwSt

Anmeldung und Infos unter
WWW.NATALIEBENHAYON.COM/EVENT

supported by

