

Entspannungs- und Stressmanagement

In diesem Kurs wird auf die verschiedensten Entspannungstechniken eingegangen wie die 10 Sekunden Entspannung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Übungen nach der Feldenkraismethode und Atemübungen (Pranayama).

Sie erlernen: Wie Stress entsteht? Darauf bezogen ein Selbsttest:

Wie belastbar bin ich?

-> Prinzipien des Stressmanagement

Lernen Sie die Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz der Methoden kennen!

Kursinhalte:

Entspannungstechniken:

-> Die 10 Sekunden Entspannung

-> Autogenes Training

-> Progressive Muskelentspannung

-> Übungen nach der Feldenkraismethode

-> Atemübungen (Pranayama)

-> Ernährung und Entspannung

Imaginative Techniken:

-> Meditation

-> Visualisierung

-> Phantasie Reisen

-> Körperwahrnehmung

-> Hypnose

Referent:

Frau Wilma Wörner, Physiotherapeutin, Ayurvedatherapeutin, psychologische Beraterin, Seminararbeiterin autogenes Training, Managementtrainerin

Zielgruppe:

Physiotherapeuten, Masseur, Ärzte und Interessierte aus allen Berufsgruppen.

Kurstermin:

03.09. – 04.09.2011

Kurszeiten (insgesamt 15 Unterrichtseinheiten):

Samstag: 09:00- 17:35 Uhr

Sonntag: 09:00- 14:50 Uhr

Mitzubringen sind:

Schreibutensilien, Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

Kursgebühr:

inklusive Zertifikat, Kursskript: **130,- Euro**