

Ich bin dann mal ...entspannt

Workshop zur Erarbeitung „alltagstauglicher Entspannungsübungen“

Kennen Sie sie auch, diese Sätze: „Ich bin nur mal kurz...!“, „Gleich wieder zurück!“, „Augen zu und durch!“ ...?

Wir hetzen durch den Alltag. Haben uns selbst kaum noch im Blick und am Wochenende drohen Kopfschmerzen und Erschöpfung.

Wer sich entspannt ist gelassener. Kann sich besser auf die Ereignisse seiner Umwelt einlassen und mit seinen Kräften haushalten.

Entspannung ist erlernbar. Viele von uns haben das bereits erkannt, doch oft werden die erlernten Techniken im stillen Kämmerlein umgesetzt, denn der Anwendungsbezug zum Alltag fehlt.

In diesem Kurs erlernen Sie Entspannungsübungen kennen, die Sie in alltäglichen Belastungssituationen anwenden können, um genau in diesen Situationen zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Stärke zu gelangen

Sie erfahren mehr über:

- Anwendungsmöglichkeiten und Ziele von Entspannungsübungen
- Theoretische Grundlagen
- Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung und ihren effektiven Einsatz in alltäglichen Belastungssituationen
- Die Arbeit mit Ruhebildern
- Sensibilisierungsübungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Ein Bewältigungstraining in der Vorstellung, welches den Abbau von Nervosität, Unruhe und Angst unterstützt
- Motivationshilfen zur Umsetzung der Übungen in den Alltag

Referent/in:	Jeannett Matheja
Termin/e:	29.11.2012
Zeit/en:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	85,00 €
Min. - Max. TN-Zahl:	7 - 10 TeilnehmerInnen