



Ab Januar 2021 beginnt wieder ein neuer Kurs

Autogenes Training

Mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Handlungsfeld

- Stressmanagement

Präventionsprinzip:

- Präventionskurs Entspannung

Zielgruppe:

- (junge) Erwachsene, die eine erhöhte Stressbelastung haben und ein Verfahren suchen mit dem sie gezielt erlernen mit akuten Stressreaktionen umzugehen. Regelmäßige Anwendung führt zu vegetativer Erholung und Regeneration

Ziele:

- Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen
- Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit zu entspannen
- selbstständiges Durchführen der Entspannungsmethode
- Stabilisierung und Optimierung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts
- Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen
- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Übertragung und Einsatz des Erlernten in den Alltag

Umfang und Dauer:

- 8 x 90 Minuten

Kurszeit:

- 13. Januar 2021 - 03. März 2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Teilnehmerzahl:

- mind. 3, maximal 6 Teilnehmer

Kosten:

- 149,00 €

Ort:

- Praxis Lebensquell, der Raum ist der Teilnehmeranzahl unter Berücksichtigung der derzeitigen Corona Bestimmungen angepasst und dementsprechend ausgewählt, jedem Teilnehmer stehen ca. 5 qm² zur Verfügung, Matten, Kissen und Decken sind vorhanden und werden regelmäßig nach Benutzung desinfiziert.

Unterlagen:

- jeder Teilnehmer erhält ein Skript zur Vertiefung des Erlernten mit nach Hause, Außerdem eine Begleit-CD.



Anbieter-Qualifikation:

- Die Kursleiterin ist ausgebildete Entspannungspädagogin und besitzt den Kursleiterschein für Autogenes Training. Des Weiteren bildet sie Entspannungspädagogen aus.

Bezuschussung Krankenkasse:

- Der Kurs wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst, obwohl er den Grundlagen der Zertifizierung entspricht, da in den Augen der Zentralen Prüfstelle Prävention die Zulassungsvoraussetzung als HPP nicht gegeben ist. Bitte wenden sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.

Qualitätssicherung:

- TN Fragebogen, regelmäßige Weiterbildung

Kurseinheiten Themen und Ziele

1	Thema: Einführung in das autogene Training und die Ruheübung und Schwereübung Einführung in das Thema Entspannung und Anspannung Einführung in die Ruheübung, Schwereübung und das Zurücknehmen
2	Thema: Die Wärmeübung Assoziation zur Unterstützung der Schwereübung Einführung in die Wärmeübung
3	Thema: Die Atemübung Wiederholung der Ruhe, Schwere und Wärmeübung Einführung in die Atemübung und weitere angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem), geführte Grenzkörperübung
4	Thema: Die Herzübung Wiederholung Atemübung Einführung in die Herzübung, Assoziation/Metaphern zum Herz, angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz), Fantasiereise
5	Thema: Die Bauchübung/Solarplexus Übung Wiederholung Herzübung Einführung in die Bauchübung, angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch), Fantasiereise
6	Thema: Die Stirnkühlübung Wiederholung Bauchübung Einführung in die Stirnkühlübung, angeleitete Übungen (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirn), Fantasiereise
7	Thema: Sympathikus/Parasympathikus, Wiederholung der Formeln Informationen zum Nervensystem Angeleitete Übung (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirn), Fantasiereise, selbstständiges Üben
8	Thema: Zusammenhang zwischen physischer und psychischer Entspannung, Kursabschluss Angeleitete Übung (Ruhe-Schwere-Wärme-Atem-Herz-Bauch-Stirn), Fantasiereise, Motivation zur weiteren Umsetzung nach Beendigung des Kurses

Anmeldung unter: www.praxis-lebensquell.de oder 07841-6849045