

Innere Ruhe und Gelassenheit finden: Stressbewältigung durch Entspannungstechniken und Meditation

Kursnummer 192-4210

Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich sowohl an EinsteigerInnen als auch an Fortgeschrittene.

Voraussetzung

Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit und ohne Vorerfahrungen von Entspannungstechniken und Meditation geeignet.

Seminarziel

Lernen, durch Einsatz von Meditation und Entspannungsmethoden gelassener und bewusst mit Stress im Alltag umzugehen. Sensibilisierung der Körper- und Gefühlswahrnehmung sowie bewusster Umgang mit dem Atem. Lernen, durch Selbstfürsorge Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität im beruflichen Kontext langfristig zu erhalten und zu steigern.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, Multimediaraum, 50354 Hürth

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Montag, 25.11.2019 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Vorstellungsrunde
- Theorieblock: Physiologische und psychische Grundlagen Stress und Entspannung
- Einführung Progressive Muskelentspannung, Theorie und Praxis
- Atem-, Meditations- und Körperübungen

Dienstag, 26.11.2019 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Meditation/Traumreise
- Einführung Autogenes Training, Theorie und Praxis
- Gruppenarbeit
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen

Mittwoch, 27.11.2019 09:00- 16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

- Vertiefung PMR - Kurzform PMR
- Zusatzübungen AT und Vorsatzformeln zur persönlichen Weiterentwicklung
- Gruppenarbeit
- Kombinationsübung PMR und AT
- Feedbackrunde

VHS Rhein-Erft, 14.08.2019