

## **Innere Ruhe und Gelassenheit finden: Stressbewältigung durch Entspannungstechniken und Meditation**

**Kursnummer 201-4201**

### **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: 20,00

### **Unterrichtsstätte**

Ahl Schull, Bachstr. 97, Vortragsraum, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Montag, 06.07.2020 0:00-16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

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

**Dienstag, 07.07.2020 10.00-16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

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

**Mittwoch, 08.07.2020 10:00- 16:00 Uhr** **6,66 UStd, 60 Min. Pause**

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