

Gelassenheit
Lebensfreude
Leistungsfähigkeit



Schnupperkurs Entspannung – Meditation - Achtsamkeit

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, verschiedene wissenschaftlich anerkannte Entspannungs- und Meditationstechniken kennenzulernen. Praxisnah und fachlich fundiert.

Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsmeditation sind einfache, wirkungsvolle und medizinisch anerkannte Methoden die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stärken.

Doch wie unterscheiden sie sich? Welche Methode passt zu Ihnen persönlich?

Sie lernen in diesem Kurs alltagstaugliche Formen der Entspannung und Achtsamkeit kennen und erfahren bereits in ersten Schritten, wie Sie dadurch gelassener, ruhiger und fokussierter werden können. Nach dem Kurs verfügen Sie über die Basis, eine für Sie passende Methode auszuwählen und in einem nächsten Schritt zu vertiefen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch gezieltes Wahrnehmen von Muskelanspannung und -entspannung wird es möglich, Spannungen abzubauen und Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

Autogenes Training - AT

Im Autogenen Training (AT) erreicht man - mit Hilfe von einfachen und klaren Formeln und inneren Bildern zur Körperwahrnehmung - Ruhe und Konzentration.

Meditation und Achtsamkeit

In der wertfreien, gegenwärtigen Beobachtung des Atems und des Körpers gedanklich in der Gegenwart verweilen und so mehr Aufmerksamkeit, Sammlung und Konzentration erleben.

Kursgestaltung

- Aktuelle und verständliche theoretische Hintergründe
- Kreative, motivierende und wertschätzende Kursatmosphäre
- Transparent aufeinander abgestimmte Kurselemente
- Anregende Kursunterlagen mit praktischen Anleitungen und wissenschaftlichen Hintergründen

Inhalt

Einblick in Wirkungsweise und Übungspraxis

- des Autogenen Trainings
- der Progressiven Muskelentspannung
- von Meditation und Achtsamkeit

Kursdaten

4x 2 Stunden

27. Mai / 3. Juni / 10. Juni /
17. Juni 2020

Kurszeiten

Mittwoch 19.30 bis 21.30

Preis

Kosten: CHF 240.—

Kursort und Anmeldung

Praxis für entspannte Gesundheit,
Rosentalstrasse 1
6280 Hochdorf 041 511 28 86
info@entspannt-gesund.ch

Kursleitung

Theres Gotsch-Hinden

- Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen WE'G
- Naturheilpraktikerin TEN
- Fachfrau für medizinisches AT und PME medrelax
- Kurslehrerin MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Pflegefachfrau HF