

ENTSPANNUNGSTRAINING: METHODEN DER ENTSPANNUNG

Einfach mal abschalten - die Fähigkeit, sich nach einem langen Arbeitstag oder zwischendurch entspannen zu können, verhilft zu neuer Energie und größerer Stressresistenz.

Dieses Training vermittelt einen umfassenden Überblick über systematische Entspannungsverfahren. Die Teilnehmer können in praktischen Übungen die für sie geeigneten Verfahren erproben und auswählen.

Themenschwerpunkte:

- ! Physiologie und Psychologie von Anspannung und Entspannung
- ! Fantasiereisen
- ! Autogenes Training
- ! Atembezogene Entspannung
- ! Progressive Muskelrelaxation
- ! Persönliche Entspannungsressourcen

Dauer: zwei Tage

