

Autogenes Training

zertifizierte Präventionsmaßnahme mit bis zu 80% zuschussfähig

- Sie können schwer abschalten?
- Haben Einschlafprobleme?
- oder arbeiten oft wie „aufgezogen“ ihr Pensum ab?
- Sie funktionieren nur noch oder fühlen sich gehetzt?
- Oder möchten grundlegend etwas für sich und Ihre Gesundheit tun?

Was auch immer die Ursache von Stress und Belastung sein mag:

Autogenes Training bietet Ihnen die Chance, neue Kraft zu tanken, um Ihren (beruflichen) Alltag erfolgreich zu meistern.

Es bietet Ihnen die Chance, mehr Ruhe, Gelassenheit und Selbstwahrnehmung in Ihr Leben zu bringen.

Autogenes Training beruht auf der psychosomatischen Beobachtung, dass unsere Gedanken Reaktionen auf der Körperebene auslösen. Durch gedankliche Suggestionen (z. B. Ruhe, Schwere, Wärme) werden diese Worte und inneren Bilder auf den Körper übertragen und wahrgenommen. Man gleitet in eine sehr tiefe, wohltuende Entspannung, aus der man gestärkt wieder hervorgeht.

IHR Nutzen:

- Gezielter Stressabbau
- Mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Hilfe zur Beseitigung von Schlafproblemen
- Bessere Konzentration und mentale Fitness
- Gezielte Entspannung in Stresssituationen
- Erkennen und Erleben, wie Gedanken auf Gefühl und Körper wirken
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Insgesamt schnellere Regeneration

Autogenes Training lässt sich gut in den Tagesablauf integrieren.

Mit ein wenig Übung finden Sie, auch in angespannten Situationen, innerhalb weniger Minuten zum inneren Gleichgewicht zurück.

Das PLUS von meinem Angebot:

- Sie erkennen den Zusammenhang zwischen belastenden Gedanken und Ihrem Stresspegel
- Sie erhalten Handwerkszeug, um in ersten Schritten Ihre negativen Selbstgespräche zu ändern
 - Ich begleite Sie in diesem Prozess
 - 30 Min. Gratiscoaching bei Bedarf

Zeitraumen:	8 Termine, 1 mal pro Woche 1 Stunde
Investition Businesskunden:	120.- netto pro Person (Bezuschussung) oder Pauschalangebot vereinbaren.
Investition Privatkunden:	100.- brutto (Bezuschussung) Aktuelle Termine/Anmeldung unter Privat

Progressive Muskelentspannung

zertifizierte Präventionsmaßnahme mit bis zu 80% zuschussfähig

Für alle, die

- sich im Alltag gestresst, überfordert und unter Druck fühlen
- die häufig muskulären Verspannungen spüren.
- die sich Entspannung wünschen, loslassen lernen möchten
- stressbedingten Gesundheitsrisiken vorbeugen möchten

Viele stehen im Arbeitsleben oder privat unter Druck und dauerhafter Anspannung. Progressive Muskelentspannung (PME nach Jacobson) basiert auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung, denn Stress wird u.a. in muskulärer Verspannung körperlich spürbar. Die Verringerung der Spannung in den Muskeln führt zu einem tiefen körperlichen Ruhegefühl und einer inneren Entspannung. Dies wird erreicht durch An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen.

Progressive Muskelentspannung (PME) macht deutlich, wie wichtig im Alltag eine gute innere Balance ist: z.B. Arbeit und Erholung.

Die Natur lehrt uns, dass ein ausgeglichener Rhythmus zum natürlichen Fluss des Lebens gehört.

Finden Sie wieder zu Ihrem Rhythmus zurück und gehen Sie Ihren persönlichen Weg zum Erfolg.

**Das PLUS von
meinem Angebot:**

- Sie erkennen die grundlegenden Zusammenhänge hinsichtlich ganzheitlichem Wohlbefinden
 - Sie erhalten wertvolle Tipps, um im Alltag wieder in gute Balance zu kommen
 - Ich begleite Sie in diesem Prozess
 - 30 Min. Gratiscoaching bei Bedarf im Anschluss der Kursreihe

Zeitraumen:	8 Termine, 1 mal pro Woche 1 Stunde
Investition Businesskunden:	120.- netto pro Person(Bezuschussung)oder Pauschalangebot vereinbaren.
Investition Privatkunden:	100.- brutto (Bezuschussung) Aktuelle Termine/Anmeldung unter Privat

Ganzheitliche Stressbewältigung

Stress betrifft uns immer ganzheitlich: unseren Körper, doch auch Denken, Fühlen und Handeln. Deshalb ist es logisch, dass ein Konzept zur Stressbewältigung nur erfolgreich sein kann, wenn es auf allen Ebenen arbeitet.

Mögliche Inhalte:

- Theoretische Erkenntnisse von Stress vermitteln
- Erkennen der Wirkungszusammenhänge von Stress und Gesundheitsrisiken
- Wie wirkt er sich aus auf Körper, Gefühle und Denken?
- Was hat Stress mit meinem Persönlichkeitstyp zu tun?
- Was stresst mich? (Stressprofil erkennen durch Erstellen einer Stressorenanalyse)
- Wie gehe ich momentan mit Stress um und wie effektiv ist dies? (Identifikation individueller Bewältigungsmuster)
- Verbesserung meiner individuellen Bewältigungskompetenzen
- Stress beginnt im Kopf: „Entstressung“ von Alltag und Beziehungen durch Erkennen und Verändern kognitiver Bewertungsmuster

Eine abwechslungsreiche Mischung aus theoretischem Input und Zeiten intensiver Entspannung.

Einführung konkreter Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Techniken der Kurzzeitentspannung
- Qigong
- Meditation

Das PLUS von meinem Angebot:

- Anpassung des Programm an die Bedürfnisse der Teilnehmer an
 - Unterstützung das Gelernte in den Alltag zu integrieren
- 30 Min. Gratiscoaching bei Bedarf im Anschluss der Kursreihe

Zeitraumen: 8 Termine, 1 mal pro Woche 1 Stunde
Optional: 2 mal 4 Stunden

Businesskunden: Meine Angebote für SIE:

- sind individuell auf IHR Arbeitsfeld abgestimmt
- werden speziell auf IHRE Bedürfnisse zugeschnitten
- flexibel dem Prozess angepasst

Nach einem intensiven Erstgespräch, erhalten Sie ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.

Investition Businesskunden: 120.- netto pro Person oder Pauschalangebot vereinbaren.

Investition Privatkunden: 100.- brutto
Aktuelle Termine/Anmeldung unter Privat

Meditation

Bei der Meditation lenken wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst und stellen unseren Fokus ein. Meditation bedeutet ganz im Augenblick sein und wahrnehmen, was ist, ohne zu bewerten. Der Schlüssel zur Meditation ist die Achtsamkeit. Der Kopf ist hellwach, der Körper entspannt.

Langweilig? Keineswegs! Es offenbart sich dabei das Geheimnis des Lebens. Wir kommen ganz bei uns an, sind fokussiert und doch mit allem verbunden.

**Ruhe im Außen- Ruhe im Innen- das ist es
denn
In der Ruhe liegt die Kraft**

Ihr Nutzen:

Meditation

- schult Ihre Aufmerksamkeit und fördert die Konzentration
- führt zu mehr Klarheit und Ausgeglichenheit
- ist eine Reise nach innen, eine innere Kraftquelle
- hebt Sie über die Ebene der Gedanken hinweg, stoppt das Gedankenkarussell
- senkt Ihren Stresspegel
- wirkt auf Körper und Geist beruhigend
- Stärkt Ihr Nerven- und das Immunsystem
- Lehrt uns das Geheimnis des Lebens

Meditation führt Sie ins JETZT, übt loslassen und annehmen, was ist. Dies ist eine starke Ausgangsbasis für positive Veränderungen.

Meditation in Unternehmen, sozialen Institutionen, Behörden

Meditieren am Arbeitsplatz? Geht das und was soll das bringen?

Ersetzen Sie das Wort MEDITATION durch ACHTSAMKEIT- und schon kann man sich dies besser vorstellen.

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst, stellen unseren Fokus ein.

Meditation bedeutet ganz im Augenblick sein und wahrnehmen, was ist. Der Kopf ist hellwach, der Körper entspannt- ganz präsent im JETZT.

Eine Studie untersucht, wie sich ein gezieltes Achtsamkeitstraining auf die subjektiv empfundene berufliche Belastung auswirkt. Die Ergebnisse der Studie waren eindeutig: Teilnehmer, die während der zwei Wochen regelmäßig ihre Achtsamkeitsübungen durchgeführt hatten, berichteten weniger emotionale

Erschöpfung im Job als Teilnehmer, die in der Kontrollgruppe waren und deshalb keine Achtsamkeit trainierten. Obwohl die objektiven Belastungen für beide Gruppen gleich waren, fühlten sich die achtsamen Probanden weniger ausgelaugt und gaben an, insgesamt zufriedener mit ihrem Beruf und weniger gestresst zu sein. Auch im Job entfaltet ein regelmäßiges Achtsamkeitstraining eine nachhaltige Wirkung und kann als Puffer im Umgang mit emotional anfordernden Tätigkeiten wirken. Schon ein paar Minuten Achtsamkeit pro Tag, sei es am Schreibtisch oder auch z.B. während eines Meetings, können langfristig den subjektiv empfundenen Stress reduzieren und so einer chronischen Erschöpfung im Arbeitsalltag und damit auch einem Burnout vorbeugen.

Quelle: <http://ich-will-meditieren.de/achtsamkeit/beruf/>

DER NEUE TREND: Achtsamkeit als Stressprophylaxe

Die zunehmende Zahl von Fehlzeiten durch stressbedingte Erkrankung alarmiert Arbeitgeber. Immer mehr Arbeitgeber bieten ihren Mitarbeitern Schulungen in Achtsamkeit an.

Denn: ACHTSAMKEIT ist ein kraftvolles Instrument im Umgang mit Stress und arbeitsbedingten Belastungen.

Das PLUS von meinem Angebot:

- Meine Angebote sind für Anfänger gut geeignet.
- Kleine Meditationsübungen sind Bestandteil all meiner Kurse
- Kleingruppen oder Einzel, via moderner Medien
- „Alltagsmeditationen“ lassen sich optimal in Ihren Tagesablauf integrieren.

Alles was wir tun, können wir meditativer tun. Erleben Sie, wie Sie gelassener, leichter und befreiter durch Ihren Tag gehen. Lassen Sie sich überraschen

Präventionskurse bezuschusst

Einige meiner Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert und werden von fast allen Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst. Siehe auch unter

**Gratis/
Förderung**