

**Lieber Leser, liebe Leserin,
für Sie meine ausführliche Praxisbeschreibung !**

STRESSVORBEUGUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Wenn Ihnen der Kopf schwirrt und Ihre Seele hastet.

Wenn Ihre Leistungsfähigkeit leidet und Ihre Freude am Tun verschwindet.

Wenn Sie körperliche Stressreaktionen haben, z.B. Schlafstörungen,
Blutdruckerhöhung, Kopfschmerzen.

Bei Unruhe, Reizbarkeit und zwischenmenschlichen Konflikten.

Ob und wie Stress bei Ihnen entsteht hängt ab von:

- Ihren äußeren Belastungen.
- Ihren eigenen, inneren Bewertungen der Belastungen.
- Und Ihren persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten.

Der Kurs: „Gelassen und sicher im Stress“

In 10 x 1,5 Stunden bekommen Sie Kenntnisse zum Thema:

- Stressentstehung und Stressreaktionen.
- Sie lernen Ihr eigenes, oft nur teilweise bewusstes Belastungsmuster und Ihr Frühwarnsystem kennen.
- Sie werden von mir angeleitet und begleitet zur Stressreduktion.
- Sie erlernen praktikable Kurzentspannungsmethoden
- Sie erlernen das Autogene Training.
- Sie bekommen einen Zuwachs an Lebensfreude.

Beginn der Kurse jeweils im Januar, April, September .Der Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs nach §20 SGB anerkannt.

Das Wochenendseminar: „Gelassen und sicher im Stress“

2x 1 Samstag

Die Inhalte und Ziele sind:

- Stressentstehung und Stressreaktionen.
- Die Analyse Ihrer Belastungen.
- Sie erkennen frühzeitig Ihre Warnsignale
- Sie erarbeiten kognitive Strategien der Stressbewältigung.
- Sie entwickeln ihr persönliches Stressreduktionsprogramm.
- Sie erlernen praktikable Kurzentspannungsmethoden.
- Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Kreativität.
- Leistung und Genuss kommen für einen Zuwachs an Lebensqualität in die Balance.

Hilfe zu Stressmanagement und Stressbewältigung erhalten Sie auch in Einzelstunden.

Kontakt und weitere Informationen erhalten Sie unter: **07305-933 89 56**