

Für sich selbst Sorge tragen

Entspannungstraining - gesundheitsfördernd und vorbeugend

In unserem schnelllebigen Berufsalltag gelangen wir durch stärker gewordene Arbeitsbelastungen und Anstrengungen immer wieder an den Punkt: „Mir ist alles zu viel.“ Dann wünschen wir uns nichts anderes als Ruhe und Entspannung. Wer kennt diese Phasen nicht?

Aber wie kann ich am besten entspannen? Welche Entspannungsmethode tut mir gut?

In diesem Seminar werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt und praktisch ausprobiert, das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit aktiv zu fördern und zu stärken.

Ziel ist es, einen persönlichen Plan zur Stärkung der eigenen Ressourcen zu finden, um im Berufsalltag die Kräfte besser bündeln zu können.

SCHWERPUNKTE

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungsübungen
- Spezielle Übungen zur Stärkung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur
- Übungen aus dem Bereich der Akupressur (Alltagsbeschwerden lindern)
- Massageübungen zur Tiefenentspannung (mit und ohne Material)
- Entspannen nach Musik

METHODEN

Einführung in die Theorie, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch, Praxistransfer. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie direkt im Berufsalltag weiter geführt werden können

BITTE MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke, ein kleines Kissen, zwei gleich große Steine (handteller groß) und eine Feder

DATUM

13. November 2024

UHRZEIT

09:00-16:00 Uhr

ORT

Magdeburg

ZIELGRUPPE:

MitarbeiterInnen in Einrichtungen und Diensten der Behindertenhilfe, Interessierte

DOZENT/IN:

Thea Schlichting, Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin

TEILN.-BETRAG:

190,00 €

RÜCKMELDETERMIN:

14.10.2024