

Entspannungstherapie für Erwachsene

Ich berate Sie bei der Auswahl der geeigneten Methoden Ihrer Klientel entsprechend.

Basismodul

Im 2-tägigen Basismodul werden Grundlagen der Stresstheorie und Stressbewältigung sowie der Stundenaufbau vermittelt.

- Stress- Was ist das eigentlich?
- Biologische Grundlagen
- Stressreaktionen und deren Folgen
- Burnout Syndrom
- Stressanalyse
- Ansätze zur Stressbewältigung
- palliativ regeneratives Stressmanagement
- kurzfristige Stressbewältigung
- langfristige Stressbewältigung
- Entspannungsverfahren und ihre Wirkung
- Ablauf von Entspannungskursen/Stunden
- Methodik und Didaktik

Fachmodul

Im Fachmodul wird Hintergrundwissen zu den jeweiligen Methoden vermittelt.

Im Mittelpunkt steht jedoch das Erfahren, Erlernen und Anleiten der ausgewählten Entspannungsmethoden. Der zeitliche Umfang kann je nach Verfahren und gewünschter Qualifikation variieren.

folgende Methoden stehen zur Auswahl

- Progressive Muskelentspannung - klassisches Verfahren
- Autogenes Training - klassisches Verfahren
- Phantasiereisen
- Qi Gong*
- Elemente aus Yoga und Bewegungsübungen
- Meditation
- Chakren und Farben
- Einsatz von Düften im Entspannungsbereich

*Qi Gong = chinesische Meditations – und Bewegungslehre



Einzelbehandlungen und ganzheitliche Seminare

Heilpraxis Grobbecker

Erich-Baron-Weg 14
12623 Berlin
Tel.: (030) 63379133
Fax: (030) 63379134

info@heilpraxis-grobbecker.de

www.heilpraxis-grobbecker.de