

Kursportfolio mhplus, Stand 19.06.2016

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der mhplus. Die aufgeführten Kurse beschränken sich auf eine Suche nach bestimmten Kriterien:

Eingegebene PLZ: 33102

Umkreis: maximal 10 Kilometer

1. Autogenes Training (AT) - Gelassen und sicher im Stress

Das Autogene Training zählt unter psychologischen und medizinischen Gesichtspunkten zu den wirksamsten Entspannungsmethoden.

Die Kursteilnehmer lernen die Methode des Autogenen Trainings kennen und erlernen seine Anwendung mit dem Ziel der besseren Stressbewältigung im Alltag um damit zur eigenen Krankheitsvorbeugung beizutragen.

Die Methode arbeitet mittels Autosuggestion, d.h. mit der eigenen Vorstellungskraft des Menschen und spricht die unterschiedlichen Körperregionen an, um sie (und schließlich den ganzen Organismus) zu entspannen.

Die Teilnehmer werden in 8 Kurseinheiten von je 90 min schrittweise in Theorie und Praxis angeleitet, damit jeder Einzelne die Methode eigenständig beherrscht.

Des Weiteren werden auch während des gesamten Kurses immer wieder die Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung vor dem Hintergrund der individuellen Erfahrungen der Kursteilnehmer thematisiert.

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention - beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20160516-773432

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 90 Minuten

Kursgebühr: 110,00 EUR

Kursanbieter:

ZIM Zurück in mir

Pontanusstr. 106, 33102 Paderborn

Telefon: (05251) 7096397

Fax: (05251) 7096304

E-Mail: kontakt@zurueck-in-mir.de

Kursleiter: Nikola von Schell

Website: www.zurueck-in-mir.de

2. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung zählt unter psychologischen und medizinischen Gesichtspunkten zu den wirksamsten Entspannungsmethoden.

Die Kursteilnehmer erlernen diese Entspannungsmethode mit dem Ziel der besseren Stressbewältigung im Alltag, um damit zur eigenen Krankheitsvorbeugung beizutragen.

Sie lernen, Muskelgruppen bewusst anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen. Indem Sie Ihr Gefühl für den Gegensatz aus Anspannung und Entspannung schulen, nehmen Sie auch besser wahr, wann Ihre Muskulatur sich stressbedingt verspannt.

Sie verbessern mit dieser Methode ihr seelisches Wohlbefinden und ihre Entspannungsfähigkeit.

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Die Teilnehmer werden in 8 Kurseinheiten von je 60 min schrittweise in Theorie und Praxis angeleitet, damit jeder Einzelne die Methode eigenständig beherrscht.

Des Weiteren werden auch während des gesamten Kurses immer wieder die Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung vor dem Hintergrund der individuellen Erfahrungen der Kursteilnehmer thematisiert.

Zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention - beauftragt durch die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft zur kassenartenübergreifenden Prüfung von Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20160516-773446

Themenbereiche: Stressbewältigung/ Entspannung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 90,00 EUR

Kursanbieter:

ZIM Zurück in mir

Pontanusstr. 106, 33102 Paderborn

Telefon: (05251) 7096397

Fax: (05251) 7096304

E-Mail: kontakt@zurueck-in-mir.de

Kursleiter: Nikola von Schell

Website: www.zurueck-in-mir.de