



Kurs: Stressbewältigung Gelassen und sicher im Stress nach Gert Kaluza

Ein Kurs zum Erkennen der individuellen Stressfaktoren mit Anleitung zum Umgang mit Stress und Entspannungsübungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens im Alltag.

Inhalte des Kurses:

- Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Analyse der persönlichen Stressfaktoren
- Analyse der individuellen Belastungssituationen
- Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren
- Analyse des eigenen Stresstyps (physiologisch, emotional, kognitiv, motorisch)
- Selbst- und Zeitmanagementtechniken
- Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung
- Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen u. a. nach den Methoden der Progressiven Muskelrelaxation und dem Autogenem Training
- Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag

Aufbau des Kurses:

Der Kurs ist thematisch aufgebaut in
4 Module an jeweils 2 aufeinander folgenden Terminen:

1. Das Entspannungstraining:
entspannen und loslassen.
2. Das Kognitionstraining:
persönliche Stressverstärker erkennen und verändern.
3. Das Problemlösetraining:
Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern.
4. Das Genussstraining:
erholen und genießen.

Dem Bedarf der Teilnehmer entsprechend werden Ergänzungsmodule behandelt:

- Zeitmanagement
- Konfliktmanagement
- Notfallstrategien
- Prioritätensetzung und Zielfindung



Kurs: Autogenes Training / AT

Autogenes Training ist eine von J. H. Schultz entwickelte Methode der "konzentrativen Selbstentspannung". Durch stufenweise erlernbare autosuggestive Übungen lassen sich Muskelspannung, Puls, Atem und Hautdurchblutung positiv beeinflussen, was eine allgemeine körperliche und psychische Entspannung bewirkt, die als Basis für Selbstregulation und Selbstheilung dient.

Autogenes Training ist besonders angezeigt bei Verkrampfungen aller Art sowie inneren und äußeren Spannungen, bei Schlafstörungen, Unruhe, Gereiztheit und Nervosität.

Ziel des Autogenen Trainings ist die komplette Entspannung und der Abbau von körperlicher Anspannung und psychischem Stress.

Das Autogene Training beinhaltet sieben Übungen mit entsprechenden Formeln, die Sie in dem achtwöchigen Kurs erlernen:

1. Die Ruheübung wird zur Einstimmung angewandt.
2. Die Schwereübung löst ein Schweregefühl des Körpers aus und dient der Muskelentspannung.
3. Die Wärmeübung führt zu einem Wärmegefühl im Körper und verbessert die Durchblutung.
4. Die Atemübung vertieft die Entspannung durch ruhiges Ein- und Ausatmen.
5. Die Herzübung dient der Konzentration auf den Herzschlag und führt zur Beruhigung.
6. Die Bauchübung führt zur Konzentration auf die Körpermitte und wirkt durchblutungsfördernd und entspannend auf die inneren Organe.
7. Die Kopfübung dient dem Stressabbau auf der kognitiven Ebene und gibt Ressourcen für neue Konzentrationskraft, Klarheit und Wachheit.

Phantasie- und Traumreisen können abgestimmt auf die Bedürfnisse der KursteilnehmerInnen auf die sieben Grundübungen folgen.

Das Autogene Training wird im Liegen oder im Sitzen in der Droschkenkutscherhaltung oder einer beliebigen anderen bequemen Sitzhaltung durchgeführt.

Bei der Droschkenkutscherhaltung setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen die Unterarme mit den Handinnenflächen nach oben auf die Oberschenkel. Den Oberkörper und den Kopf beugen Sie leicht nach vorne und die Knie und Füße stellen Sie leicht nach außen. Sie können auch eine beliebige andere bequeme Sitzhaltung einnehmen.



Kurs: Progressive Muskelrelaxation / PMR

Grundlage dieser von E. Jacobson entwickelten Methode ist die Kontrastwahrnehmung von angespannten und entspannten Muskeln.

Ziel ist eine frühzeitige Wahrnehmung von muskulären Spannungszuständen und deren aktive Verminderung.

Körperliche und psychische Anspannung und Entspannung stehen in Wechselwirkung zu einander.

Anspannungen der Muskulatur treten häufig auf mit psychischer Anspannung in Form von Unruhe, Nervosität, Angst und Stress.

Die Entspannung der Muskulatur wirkt regulierend auf körperliche und psychische Anspannung und bewirkt ein Gefühl von Ruhe, Entspannung und Gelassenheit.

Progressive Muskelrelaxation heißt wörtlich übersetzt fortschreitende Entspannung.

Systematisch und schrittweise werden verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und entspannt.

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelrelaxation ist:
Aufmerksamkeit auf eine Körperregion lenken, Muskeln anspannen, Spannung kurz halten und dabei weiteratmen, mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen.

Mit zunehmender Übung kommt es zu einem tiefen Entspannungseffekt.

Die Progressive Muskelrelaxation ist geeignet zum Abbau von physischen und psychischen Spannungszuständen wie Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Nervosität, Unruhe, Gereiztheit, Unkonzentriertheit, Lernschwierigkeiten und Ängsten.

Im Kurs erlernen Sie die Kurz- und Langformen der Progressiven Muskelrelaxation.

Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

Die Techniken der Progressiven Muskelrelaxation sind leicht erlernbar und im Alltag zum Abbau psychischer und körperlicher Anspannung und zur Bewältigung von Stress einsetzbar.



Kurszeiten, Kosten und Anmeldebedingungen:

Die Stressbewältigungs- und Entspannungskurse finden regelmäßig 3-4 mal jährlich außer in den Berliner Schulferien statt.

Progressive Muskelrelaxation:

Dienstag 18:00-19:15 Uhr

Autogenes Training:

Dienstag 19:30-20:45 Uhr

Die Kurse findet 8 mal 1,25 Stunden statt.
Kursgebühr 120,-- €

Stressbewältigung - Gelassen und sicher im Stress: Termin auf Anfrage

Der Kurs findet 8 x 2 Std. statt.
Kursgebühr 210,-- €

Autogenes Training für Kinder 8-12 Jahre Dienstag 15:30-16:30 Uhr

Autogenes Training für Jugendliche 13-17 Jahre Donnerstag 16:45-17:45 Uhr

Die Kurse für die Kinder und Jugendlichen finden 8 mal 1 Stunde statt.
Der Kinderkurs beinhaltet einen Elternabend a 1,5 Stunden von 20:00-21:30 Uhr.
Kursgebühr 110,-- €

Starttermine der nächsten Kurse sind aufgelistet im PDF-Dokument Kurstermine.

Anmeldeformulare finden Sie als PDF-Dokument unter Preise.

Die Anmeldung ist gültig mit der Bezahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn.

Die Kosten der Stressbewältigungs- und Entspannungskurse werden von den Krankenkassen anteilig erstattet als Maßnahme zur Gesundheitsprävention nach § 20 SGB V

Ein ärztliches Rezept für die Kurse ist nicht notwendig.

Nach Beendigung der Kurse erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Kostenerstattung einreichen.
Die Kostenerstattung beträgt mindestens 75,-- €.

**Für die Kurse bitte mitbringen:
1 Decke, bequeme Kleidung, warme Socken**