

## Das Prinzip von Anspannung und Entspannung Ein Weg zur Achtsamkeit und Stressreduzierung

### • Das Grundprinzip von Anspannung und Entspannung

- Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Aufbau und Funktion der Muskulatur
- Aufgaben der Muskulatur

### • Entspannungsverfahren

- Entspannungsverfahren im Überblick
- Vorteile von Entspannungsverfahren
- Wie kann Entspannung gemessen werden?

### • Die progressive Muskelentspannung

- Indikationen | Kontraindikationen
- Das richtige Üben
- Umgang mit Problemen
- Beispiele für Übungsfolgen

### • Entspannung und Stressoren

- Distanzierung- | Regenerations- | Orientierungsphase
- Folgen von Stressbelastung
- Stressoren | Stressreize
- Mein soziales Netzwerk
- Körperliche und psychische Effekte
- Befindlichkeit, Kompetenzerweiterung, Kompetenzerwartung

### • Praktische Übungen

- PMR - 4 | 7 | 16 Muskelgruppen
- Körperreisen | Phantasiereisen
- Qi Gong
- ...

## Seminarbeschreibung:

- In diesem Workshop soll für alle Teilnehmenden erfahrbar sein, dass Stress aufgrund der Umstände nicht ganz vermeidbar ist, aber auch, dass es konstruktive Wege gibt, mit ihm umzugehen.
- Es geht darum, sich eher in der Lage zu fühlen, selbstverantwortlich die gesundheitliche Balance im beruflichen wie privaten Alltag aufrechtzuerhalten.
- Entspannung ist in diesem Zusammenhang eine wichtige Ressource zur Gesundheitsfürsorge, da sie stressregulierend wirkt und die eigene Resilienz stärkt.
- Möchten Sie wieder die Fähigkeit erlangen, den ständigen Gedankenkreislauf zu unterbrechen und Ruhe zu finden?
- Damit Sie Ihrem Ziel näher kommen können, vermittele ich Ihnen in diesem Workshop das notwendige Wissen und biete Ihnen zahlreiche Übungen zum Entspannen.