Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.ifse.info - Institut für Stressbewältigung und Entspannung IfSE®
WEITERBILDUNG - GESUNDHEITSMANAGEMENT - PRÄVENTION

Ausgebucht! Herbstakademie 2019: 15 Jahre IfSE®: Köln: Entspannungstrainer - Ausbildung - Entspannungstrainerin
Beginn: 14.10.2019
Ende: 19.10.2019
Ort: Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln
Leitung: Trainer des IfSE® Teams
Teilnehmergebühr: 649,- € statt 799,- €

Modul 1: Schwerpunkt Autogenes Training

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 1
- Entstehung und Entwicklung des Autogenen Trainings
- Die Grundübungen des Autogenen Trainings
- Autogenes Training in der Praxis
- Indikationen und Kontraindikationen für regenerative Entspannungstechniken
- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (AT)
- Bildhafte Vorstellungen im Autogenen Training
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Umgang mit beim Autogenen Training auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Modul 2: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 2
- Entstehung und Entwicklung der Progressiven Muskelentspannung
- Die Wirkung von Anspannung und Entspannung
- Progressive Muskelentspannung in 17 Muskelgruppen
- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (PMR)
- Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen zum Entspannungserhalt in der Progressiven Muskelentspannung
- Die Progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz
- Kurzentspannungen und Ihr Einsatz in der Praxis
- Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Progressiven Muskelentspannung
- Integration der Progressiven Muskelentspannung in andere Entspannungsformen

Seminarzeiten:

14.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
15.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
16.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
17.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2

18.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
19.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2