

Gezielt entspannen – Ein Workshop in zwei Teilen

Angesichts unseres schnellen und zunehmend hektischen Alltags wird es immer wichtiger, dass wir uns *gezielt* entspannen können.

Zu diesem Zweck existieren eine Vielzahl an Entspannungsverfahren, die uns unterstützen, körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu erlangen und mit Stress leichter umzugehen.

Doch nicht jedes Entspannungsverfahren passt zu jedem Sinnestyp und nicht jede Methode lässt sich gleich gut in unseren privaten und beruflichen Kontext integrieren.

Im Workshop lernen wir die Ursachen und Auswirkungen von Stress kennen und probieren verschiedene Wege zur Entspannung aus.

Wir finden heraus, welche Methode am besten zu uns persönlich passt und gewinnen Überblick über die Verfahren, die wir unseren Klienten oder Seminarteilnehmern anbieten können.

Dr. Karin Scheurich

Karin Scheurich ist Ärztin und Gesundheitspädagogin mit langjähriger Erfahrung als beratend tätige Ärztin, Referentin und Kursleiterin. Ihr besonderes Interesse gilt der Gesundheit auf Basis der Salutogenese.

Sie hat sich fortgebildet in den Bereichen Entspannung, Ernährung, Beckenbodentraining, Kinesiologie sowie Klangmassage und ist NLP-Master (DVNLP).

Bei NLP Rhein-Neckar bietet sie Kurse zur Entspannung und Vermittlung von Entspannungsmethoden an.

Teil 1: Entspannter Körper- entspannter Geist

Wir gehen der Frage nach, wie Stress entsteht, wie Körper und Geist darauf reagieren und wie wir am besten mit Stress-Symptomen umgehen können.

Gemeinsam testen wir Entspannungsverfahren, die uns auf dem Weg über den Körper entspannen.

Die Themen:

- Einführung in das Thema Stress (Stressoren, Stressreaktionen, Stressbewältigung)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Tiefenentspannung mit Klang

Die Zielgruppen des Workshops

- (Angehende) Coachs, Trainer und Gruppenleiter, die ihren Klienten und Teilnehmern Entspannungs-Angebote machen möchten
- NLP'ler aller Ausbildungsstufen
- Alle, die sich selbst gezielt entspannen wollen

Teil 2: Die Macht der Gedanken

Wir erforschen, wie wir durch die Macht der Gedanken Körper und Geist in Harmonie bringen können.

Wir üben konzentrierte Entspannungsverfahren und nutzen die Macht innerer Bilder, um uns zu entspannen.

Die Themen:

- Autogenes Training
- Hirnwellen und Meditation
- Gehmeditation
- Theorie und Praxis der Phantasie Reisen

Die Entspannungsmethoden im Workshop

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Tiefenentspannung mit Klang
- Meditation, insbesondere Geh-Meditation
- Phantasie Reisen

Zum Workshop anmelden



Mit meiner Unterschrift erkläre ich,

- dass ich mich verbindlich zum Workshop „Gezielt entspannen – Ein Workshop in zwei Teilen“ anmelde und
- mit den Anmelde- und Rücktrittsbedingungen einverstanden bin.

Seminarort: Trainingsraum NLP Rhein-Neckar
D-69469 Weinheim, Thaddenstraße 14

Seminarzeiten:
05.10.2010 und 26.10.2010, jeweils 19:00 -22:00 Uhr.

Seminarkosten:
Privatkunden: EUR 130 inkl. MwSt.*
Geschäftskunden: EUR 140 zzgl. MwSt.*
(*Frühbucherpreise unter www.NLP-Rhein-Neckar.de)

Anmelde- und Rücktrittsbedingungen: Nach Eingang meiner Anmeldung erhalte ich eine Rechnung, mit der die Teilnahmegebühr fällig wird. Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Workshopbeginn werden EUR 50 als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei späterem Rücktritt wird die Gesamtgebühr fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

Sollte der Workshop von NLP Rhein-Neckar abgesagt werden müssen, werden alle geleisteten Zahlungen in voller Höhe zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Ort, Datum, Unterschrift



Bitte ergänzen Sie das rückwärtige Namens- und Adressfeld und senden Sie die unterschriebene Anmeldung per Post/Fax an NLP Rhein-Neckar.

Weitere Infos anfordern



Bitte informieren Sie mich über weitere Leistungen:

- NLP-Basiskurse
- NLP-Practitioner-Ausbildungen
- NLP-Master-Ausbildungen
- Ausbildungen zum Coach (DVNLP)/ Systemischer Coach
- Aktuelle Seminare
- Einzel-Coaching

Name, Vorname

.....
Organisation/Firma

.....
Straße

.....
PLZ Ort

.....
Telefon/Telefax

.....
E-Mail



NLP Rhein-Neckar • Dr. Sabine Marquardt
D-69469 Weinheim • Friedrichstraße 13
Tel.: +49 (06201) 870697
Fax: +49 (06201) 843408
Info@NLP-Rhein-Neckar.de
www.NLP-Rhein-Neckar.de



Gezielt entspannen – Ein Workshop in zwei Teilen

05.10. und 26.10.2010, 19:00 - 22:00 Uhr

mit Dr. Karin Scheurich

www.NLP-Rhein-Neckar.de