

Entspannungsmomente

Ganzheitliche Stressbewältigung mit Körper und Geist



2-Tagesprogramm Mental- und Entspannungstraining Jeweils 10.00 Uhr – 16.30 Uhr (inkl. 1,5 Stunden Mittagspause)

Tag 1 - Block 1 (60 Min)

- Kennenlernen
- Vorstellung Kurs
- Entspannungsbewegung: Basic Relaxation
- Mentaltraining (Papier und Stift): Was ist für Euch Stress? Wie stellt er sich dar? Wie fühlt ihr Euch? Was passiert mit Euch?
- Theorie Stress
- Entspannung: Aktueller Atemfluss – Atemräume
- Trink-/Toilettenpause

Tag 1 - Block 2 (60 Min)

- Entspannungsbewegung: Qi Gong
- Mentaltraining (Papier und Stift): Welche Dinge oder Situationen stressen Euch?
- Entspannung: Minimotions
- Trink-/Toilettenpause

Entspannungsmomente

Tag 1 - Block 3 (60 Min)

- Theorie Stress
- Progressive Muskelentspannung Theorie
- Progressive Muskelentspannung Vorübungen
- Entspannung: Progressive Muskelentspannung Übung
- Mentaltraining (Papier und Stift): Gibt es Stresssituationen, an denen ich etwas ändern kann?
Was kann ich ändern?
- Entspannung: Bauchatmung, tiefer Atem mit Zählen
- Mittagspause

Tag 1 - Block 4 (60 Min)

- Entspannung: Gehmeditation
- Schweigespaziergang mit Gedankensplittern
- Entspannungsbewegung: Qi Gong
- Trink-/Toilettenpause

Tag 1 - Block 5 (60 Min)

- Mentaltraining: Wichtigste Situation, die ich ändern kann, vorstellen wie ich sie ändere und wie sie geändert ist. Ausmalen bis ins Detail.
- Entspannung: Tennisballmassage
- Trink-/Toilettenpause

Entspannungsmomente

Tag 2 - Block 1 (60 Min)

- Bewegungsentspannung: Basic Relaxation
- Bewegungsentspannung: Den Tag begrüßen mit Qi Gong
- Mentaltraining (Papier und Stift): Was kann ich aktuell einfach nicht ändern
- Mentaltraining: Wie gehe ich mit Situationen um, die ich nicht ändern kann – akzeptierende Haltung
- Kopf Doin (5 Min)
- Trink-/Toilettenpause (5 Min)

Tag 2 - Block 2 (60 Min)

- Autogenes Training Theorie
- Entspannung: Zitronenübung
- Bewegungsentspannung Achtsamkeits-Yoga
- Entspannung: Autogenes Training
- Bewegungsentspannung: Kopf Doin
- Mittagspause

Tag 2 - Block 3 (60 Min)

- Mentaltraining: Welche Gedanken/Affirmationen helfen mir, die von mir ausgewählten Stresssituationen zu verbessern?
- Bewegungsentspannung: Mikadoübungen
- Entspannung: Fantasiereise
- Trink-/Toilettenpause

Entspannungsmomente

Tag 2 - Block 4 (60 Min)

- Bewegungsentspannung: Finger-Yoga oder Akkupressurpunkte
- Mentaltraining (Papier und Stift): Was kann ich mir als Gegenpol zum Stress Gutes tun - Antistressstrategie?
- Entspannung: Bergmeditation
- Trink-/Toilettenpause

Tag 2 - Block 5 (60 Min)

- Bewegungsentspannung: Achtsamkeits-Yoga
- Mentaltraining: Recap (Wie fühlt sich bei mir Stress an, was verursacht Stress, welche Auslöser kann ich ändern, welche kann ich nicht ändern und nehme eine akzeptierende Haltung ein, welche Gedanken helfen mir, was kann ich mir Gutes tun – schreibt jeder für sich in sein Heft)
- Entspannung: Erdbeerefeldmassage oder kurze Fantasiereise
- Verabschiedung