



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Mitarbeiter- und Teamseminare



Entspannen lernen - Welcher Entspannungstyp bin ich?

Die Anforderungen unseres Alltags sind vielfältig. Zeitdruck, Arbeitsdichte und schnell wechselnde Vorgaben bei der Arbeit und zusätzliche private Verpflichtungen können ganz schön Druck machen. Vielen Menschen fällt es schwer, zu entspannen und einfach mal zur Ruhe zu kommen. Aber Entspannen kann man lernen. Entspannungstechniken helfen dabei, Abstand zu schaffen, abzuschalten und Kraft aufzutanken. Bewusst abzuschalten, mal nicht in Aktion zu sein und nicht sofort auf alles Mögliche zu reagieren, will gelernt sein. Sich auf Entspannung einzulassen, fällt leichter, wenn die Entspannungsmethode zu mir passt.

Im Workshop werden verschiedene Entspannungsverfahren mit und ohne Bewegung, aktivere und ruhigere Methoden vorgestellt, bei denen für jeden Entspannungstyp etwas dabei sein sollte. Welcher Entspannungstyp Sie möglicherweise sind und wie Sie am besten Zugang zu der Art von Entspannung finden, die Ihnen gut tut, ist Inhalt dieses Workshops.

Zielgruppe: Menschen, die mehr Entspannung in Ihren Alltag bringen möchten

Zeitraum: 2 Tage

Ziele:

- Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren
- Selbsterfahrung und Transfer in den Alltag

Inhalte:

- Sinn und Nutzen von Entspannungsübungen
- Vorstellung und Übung verschiedener Entspannungsverfahren
 - Körperwahrnehmung-
Bewegungsübungen
 - Mentale Techniken -
Vorstellungsübungen
 - Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Tipps zur Integration von Entspannung in den Alltag

Methoden:

Vortrag - Diskussion - Übungen -
Erfahrungsaustausch

Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen. Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate