



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Kompaktkurs Gelassen im Stress -

Systemisch integratives Training für einen  
gesunden Umgang mit Belastungen



Die Lebensumstände werden immer anspruchsvoller, die Art der Belastungen ändert sich, stressbedingte Erkrankungen nehmen zu. Das Leben bringt täglich neue Anforderungen, Überraschungen, manchmal auch Schicksalsschläge.

Da helfen einfache Ratschläge nicht. Vor allem Problemlösungen für längere Belastungen sind meistens komplexe, fortlaufende Prozesse. Es gibt keine Bewältigungsstrategie, die universell im Umgang mit Belastungen effektiv ist, jeder Mensch ist anders und das Leben hält immer neue Herausforderungen bereit

Am besten ist es, möglichst viele Strategien und Methoden zu kennen und diese flexibel einsetzen zu können.

In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema, Sie lernen Methoden und Vorgehensweisen kennen, die bei der alltäglichen Belastungsbewältigung hilfreich sind, und Sie erhalten zahlreiche Anregungen, um Ihre persönliche Stresskompetenz zu verbessern.

**Zielgruppe:** Erwachsene, die mehr Entspannung in ihren Alltag integrieren möchten

**Ziele:** Integration von Entspannung in den Alltag

**Zeitraumen:** 8 Unterrichtseinheiten à 90 Min.

Freitag, 29.03.2019 von 16:00 - 21:00 Uhr und

Freitag, 30.03.2019 von 09:00 - 17:45 Uhr

**Veranstaltungsort:** Untere Kirchgasse 10, 74918 Angelbachtal

### Inhalte:

- Stressoren und Stressreaktionen
- Möglichkeiten der Veränderung
- Achtsamkeit als Grundlage für Veränderung
- Entspannung für den Alltag: Langform PMR 1  
Kurzentspannung für den Alltag: Kurzform PMR 2
- Integration in den Alltag
- Erholung durch Bewegung und Aktivierung
- Zusammenfassung und Auswertung

### 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

Referentin für Gesundheitscoaching am Wieslocher Institut für Systemische Lösungen (WISL).

**Anmeldung:** Astrid Wilhelm 07265-6994036