

STRESS LASS NACH - Entspannung trifft auf Gesundheit und Wohlbefinden

So 17.11.2019, 10.00 - 16.00 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

Die Schnelllebigkeit der heutigen Gesellschaft prägt unseren Alltag. Dazu kommen Leistungs- und Zeitdruck und es entsteht das Gefühl nur noch zu funktionieren. Das wiederum hat Konsequenzen auf die Gesundheit, physisch wie psychisch.

Stress ist aber auch ein unvermeidbarer und natürlicher Bestandteil unseres Lebens und wir können ihm nicht komplett ausweichen. Ich möchte Sie einladen, Methoden zur Stressreduzierung kennenzulernen, die Ihnen helfen, sich selbst und Anderen in Konflikt- und Stresssituationen achtsam zu begegnen.

Inzwischen gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass sich Entspannungsverfahren positiv auf unser gesamtes Körpersystem auswirken.

Entspannungspädagogik für Erwachsene

- Hilfe bei chronischen Schmerzen
- Gesunder Schlaf
- Höhere Stresstoleranz
- Mehr Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Reduzierung psychosomatischer Beschwerden wie Verspannungen, Migräne, Tinnitus, Herz-Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck sowie Magen- und Darmbeschwerden

Kursinhalte

- Kurze Einführung in die Thematik
- Sanfte Bewegungen aus der Yogapraxis
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken: Autogenes Training nach J.H. Schulz, Progressive Muskelentspannung (PMR) nach E. Jacobson und Soforthilfe in Stresssituationen, Meditationen und Atemübungen

Gönnen Sie sich diese Auszeit - Wir freuen uns auf Sie!

Sie benötigen eine Isomatte, dicke Socken, Decke und ein (Yoga) Kissen.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Britta Wensauer

Kosten:

65 Euro (inkl. Getränke und kl. Snacks)