

PRÄVENTIONSKURS

„GANZHEITLICHE STRESSBEWÄLTIGUNG“

(STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE)

Kurs-Struktur

Der Kurs umfasst 10 Termine zu je 60 Minuten. Pro Woche findet eine Kurseinheit statt. Tag und Uhrzeit bleiben dabei immer gleich.

Zertifizierung

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und damit bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Kostenerstattung

Die Kosten für den Kurs werden nach Kursende von den Krankenkassen ganz oder teilweise erstattet. Die Höhe der Erstattung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Kasse.

Die Kursgebühr in Höhe von 160 Euro wird vorab überwiesen. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen können.

Die AOK PLUS vergibt Gutscheine, die Sie zu Kursbeginn mitbringen können und mit denen die Kursleiterin selbst am Ende des Kurses abrechnet. Hier braucht es vorab keine Überweisung.



Inhalte des Kurses

In diesem Kurs wird ein Verständnis für das Thema Stressbewältigung vermittelt und mit vielfältigen Übungen aus Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und Yoga verbunden.

Was ist Stress

Um Stressbelastungen zu reduzieren, ist es förderlich, ein Verständnis für das Thema zu entwickeln und zu verstehen, wie er in unserem System wirkt.

Folgen von Stress

Wir beschäftigen uns mit negativen Folgen von Stress und vor allem damit, wie wir diese wirksam bewältigen können.

Umgang mit Zeit / Phantasiereisen

Es werden Impulse für eine sinnvollere Zeitgestaltung vermittelt. Außerdem werden wir mit einer Phantasiereise entspannen.

Positives Denken lernen / Entspannung mit PMR

Wir können wir unser Denken in eine förderliche Richtung lenken? Zudem üben wir die Progressive Muskelentspannung.



Ihre Kursleitung

Meine Name ist Melanie Gorspott. Seit 2013 unterstütze ich Menschen in meiner Praxis für Gesundheitsförderung, Entspannung und Stressbewältigung. Ich bin seit 26 Jahren therapeutisch und beratend tätig und begleite auch Sie gern in Ihrer persönlichen Entwicklung!

Meine Qualifikationen:

- Diplom-Sozialpädagogin (FH) mit Studien-Schwerpunkt Gesundheit und Rehabilitation
- Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)
- Entspannungstherapeutin
- Meditationslehrerin
- Psychologische Beraterin
- Zertifizierte Kursleiterin für
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Stressbewältigung für Kinder, Erwachsene sowie Schüler der Grund- und Oberstufe
 - Burnoutprävention

Nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf, wenn Sie mehr erfahren möchten. Ich bin für Sie da!

Stressregulation im Körper / Entspannung mit AT

Wie kann die Stressreaktion im Körper reguliert werden? Wir werden dazu heute mit dem Autogenen Training entspannen.

Schnelle Hilfe bei Akut-Stress

Wir erarbeiten schnell wirksame Strategien zur Bewältigung von starken, akuten Stressreaktionen und Emotionen.

Achtsamkeit und Genuss

Wir machen uns mit Achtsamkeit auf den Weg zu mehr Freude und Genuss im Leben.

Stressbewältigung und Soziales Netzwerk

Wir widmen uns der Bedeutung von Beziehungen für die Stressbewältigung.

Positive Zukunftsvisionen / Meditation

Wie können wir uns auf eine positive / stressfreie Zukunft ausrichten? Außerdem werden wir gemeinsam meditieren.

Gesundheitsförderung, Bewegung und Freizeit

Durch Bewegung können wir Stress besser regulieren. Wie das geht und welche Übungen, z.B. aus dem Yoga hilfreich sind, werden wir genauer anschauen.

