

Viele der heutigen Krankheiten entstehen durch ungesunden Stress. Was fehlt ist die körperliche Entspannung und eine psychisch gesunde und konstruktive Sichtweise. In dem Kurs werden wichtige Infos und Übungen vermittelt, wie man sich selbst in einen Zustand bringen kann, der einem ermöglicht lockerer und gesünder mit Problemen und Stress und dessen Folgeerkrankungen umzugehen. Und mehr Freude am Leben zu haben. Für viele ist auch das Üben in einer netten Gemeinschaft sehr hilfreich und angenehm.

Inhalte Theorie Beispiele

- positiv und kreativ mit negativem Stress umgehen
- Achtsamkeit
- wissenschaftliche Studien zum Thema „Heilung und Gesundheit“
- wie Gedanken verändert werden können
- Gesundheit aus Sicht der Psychologie
- Traditionelle chinesische Medizin
- wie negative Gewohnheitsmuster (zum Beispiel Rauchen, Alkohol, zu viel Essen..) in positive umgewandelt werden können
- bessere Bewältigung von Ängsten
- Strategien zur Mobbing- Bewältigung
- wie Freude entsteht und erhalten wird
- wie Ergebnisse der Gehirnforschung genutzt werden können, um im Alltag gesünder zu leben

Damit diese Ideen und Themen lebendig werden, kommen praktische Übungen zum Einsatz, wie sie teilweise auch in Kliniken zur psychosomatischen Gesundheitsentwicklung (zum Beispiel Systemios Klinik) genutzt werden. Dazu zählen:

Inhalte Praxis Beispiele

- Tranceübungen (nach Dr. Gilligan, Dr. Schmidt, Dr. Erickson)
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Imaginationsübungen zur Unterstützung von Heilung und Kreativität
- Gesundheitsübungen der traditionellen chinesischen Medizin (Tai Chi/ Qi Gong)
- Partnerübungen
- Übungen, bei denen langsame Bewegung und Atmung eine Einheit bilden
- Übungen zur Veränderung von negativen Gedanken

Viele der oben genannten Übungen sind wissenschaftlich erprobt und werden eingesetzt bei

- Schlafstörungen
- Stresserkrankungen
- Tinnitus
- chron. Schmerzen
- dem Gefühl, blockiert zu sein
- Migräne und Kopfschmerzen
- Depressionen, Ängsten, innerliche Unruhe/ Nervosität
- Süchten wie Rauchen/ übermäßiger Süßigkeiten Verzehr etc.
- generell: Psychosomatische Beschwerden
- Hauterkrankungen
- Burn Out Prävention

Außerdem fördern die Übungen:

- Gesundheit & Entspannung
- Kreativität & Lebensfreude

Ein Kurstermin dauert 75 Minuten und ist aufgeteilt in 25 Minuten Vortrag und 50 Minuten praktisches Üben mit Anleitung.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Schnupperstunde kostenlos.