

AKTIV GEGEN STRESS



In Kooperation mit  **GESUNDHEITSHAFEN**
hamburg.

Eine Reise durch effektive Methoden zur Entspannung

Tempo, große Informationsflut, Leistungsdruck, Stress, Sorgen und Ängste begleiten unser berufliches und privates Leben. Ohne dass wir es merken, führt dies oft zu einer totalen Anspannung der Muskulatur, Schlafstörungen, Schmerzzuständen, Erschöpfung und vielem mehr.

Schnuppern Sie an sechs Abenden in verschiedene Entspannungstechniken hinein.

Finden Sie heraus, was Ihnen am besten gefällt, welche Entspannungsübung bei Ihnen wirkt und Ihnen gut tut.

KURSE FÜR ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

START DIENSTAG, 26. MÄRZ 2019

WANN 18.30 - 20.00 UHR

WO GESUNDHEITSHAFEN HAMBURG,
NEUER WALL 15

GEBÜHR 95 EURO

KURSE 26.03. / 02.04. / 09.04.
16.04. / 23.04. / 30.04.

Kurs in sechs Einheiten à 1,5 Std

KURSIINHALT

- **Effektive Methoden zur Entspannung** — eine Reise durch verschiedene Entspannungstechniken
- **Basics** zur Stressentstehung, gesunder Stressbewältigung und Selbstfürsorge
- **Übungen** zur Achtsamkeit und zum Atmen in Theorie und Praxis
- **Entspannungstipps** für den Alltag
- **Entspannung** in Wohlfühlatmosphäre

In diesem Kurs lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen können. Sie erhalten theoretisches Hintergrundwissen zum Thema Stress und Entspannung. Sie erfahren, wie Entspannungsübungen wirken und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Sie verschaffen sich durch Praxisübungen Einblick in die folgenden Entspannungstechniken:

- **Autogenes Training**
- **Atemtechniken**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Meditation**
- **Fantasie- und Körperreisen**

Was Sie erwartet: Sie dürfen abschalten, genießen und zur Ruhe kommen.



BEATE KLIEME

Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin, Mutter eines zehnjährigen Sohnes und seit mehr als 20 Jahren berufstätig in Vertrieb und Marketing der IT-Branche. Stressgeprüft und praxiserfahren.

IHRE ANMELDUNG

Bitte per E-Mail an info@aktiv-gegen-stress.com oder im **Gesundheitshafen hamburg, Neuer Wall 15, Tel. (040) 34 99 46 88.**

Damit jedem Teilnehmer optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme geboten werden können, ist die maximale Personenzahl je Kurs auf acht begrenzt.