



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

STRESS MEISTERN MIT TECHNIKEN AUS DER HYPNOSE UND KÖRPERARBEIT

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Stress und Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer gehören zum Leben dazu. Manchmal können sie einen überfordern. In diesem Workshop lernen Sie Selbsthypnose-Übungen und körperorientierte Techniken, um belastende Emotionen zu lösen. Dabei arbeitet jeder verdeckt an seinen Themen, ein freiwilliger Austausch ist natürlich möglich. Weiterhin geht es darum, Vertrauen und Kraft durch die Aktivierung eigener unterbewusster Ressourcen zu erleben. Die Techniken lassen sich zu Hause leicht wiederholen und haben sich in der therapeutischen Praxis vielfach bewehrt.

INHALTE

- Kurzer Vortrag mit psychologischen Hintergrundinformationen zum Thema
- Zeit für Ihre Fragen und Wünsche
- Einige Übungen zum Ankommen
- Ausprobieren ausgesuchter Techniken zur Emotionsregulation zum Umgang mit belastenden Gefühlen
- Beispieltechniken zur Aktivierung innerer Ressourcen

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:
Alexander Marmein
B.Sc. (Psychologie)
- **Montag, 16. Oktober 2023**
18.00 – 19.30 Uhr
- **Kursraum 2** im Rehazentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Stress und belastenden Gefühlen

VERANSTALTUNGSART

Workshop

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
RV Fit (3 Monate kostenlos) ... Fitnesskurs Entspannung ... u.v.m.*