



## AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

# ENTSPANNUNG UND STRESS – WAS KANN ICH SELBST TUN?

### PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Wenn wir gestresst sind, fühlen wir uns oft müde, sind häufig unkonzentriert und sind weniger leistungsfähig. Häufig kommen auch weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Schlafstörungen, Angstzustände, Rückenschmerzen oder auch Kopfschmerzen. Stressphasen erlebt jeder Betroffene unterschiedlich und die auslösenden Ursachen können sehr verschieden sein. Eine dauerhafte Überbelastung mindert die Lebensqualität und kann krank machen! Um seine Stresskompetenzen zu erweitern, werden die Entspannungsverfahren *Progressive Muskelrelaxation* und das *Autogene Training* theoretisch vorgestellt und praktisch durchgeführt.

### INHALTE

- Die TeilnehmerInnen lernen zwei grundlegende therapeutische Entspannungsverfahren kennen
- Mit Hilfe der Entspannungsverfahren PMR und Autogenes Training werden zwei Techniken erlernt
- Konkrete Handlungsempfehlungen zur eigenen Umsetzung im Alltag
- Stresskompetenzen werden erweitert

### INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:  
**Stephan Wiegand**  
Sportwissenschaftler/Sporttherapeut  
im Rehasentrum Junge
- Dienstag, 17. Oktober 2023,**  
**18.00 – 19.30 Uhr**
- Kursraum 2** im Rehasentrum Junge  
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 12 TeilnehmerInnen
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

### ZIELGRUPPE

*Menschen mit Entspannungsproblemen und  
Interesse an Entspannungsverfahren*

### VERANSTALTUNGSART

*Workshop*

### FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden*

...

*Fitnesskurse Stretch & Relax    Yoga    Tai Chi & Qi Gong    u.v.m*