



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kinesiologin

Anett Hausmann-Gerdes

Diplom Sozialpädagogin
Illexweg 4
26215 Wiefelstede / Metjendorf
0441 - 570 30 999
www.hausmann-gerdes.de

Einzelarbeit
Vorträge
Seminare

Stressfrei älter werden

und dabei jung und fit bleiben

- Wünschen Sie sich vitales Altern und ein stressfreies, gesundes Leben?
- Machen Sie sich Sorgen um Ihre zukünftige oder gegenwärtige geistige Fitness?
- Fühlen Sie sich öfter vom Alltag überfordert oder genervt?
- Neigen Sie zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen und Stimmungstiefs?
- Möchten Sie geistig jung und körperlich in Schwung bleiben?

Dann sind Sie in meinem Kurs genau richtig!

Denn hier lernen Sie (in 20 Unterrichtsstunden = 5 Vormittage von 9 Uhr bis 12 Uhr 15) in einer kleinen Gruppe in angenehmer Atmosphäre sich körperlich und psychisch fit zu halten und mit Stressbelastungen des Alltags und des Alterns gesund umzugehen (=Gesundheitsprävention).

Sie erhalten vielfältige Anregungen und erlernen Techniken, für ein gesundheitsbewusstes Leben.

Aus dem Inhalt:

- ganzheitliche Erklärung des Begriffes „Stress“: Was macht Stress eigentlich mit mir? Was passiert im Gehirn, im Energiekreislauf des Körpers und mit dem Abwehrsystem? Welche Arten von Stress gibt es? Welchen Stress bringt das „Älterwerden“ mit sich?
- Was braucht unser Gehirn, unser Körper und unsere Seele, um gesund und vital bleiben zu können?
- Überblick über das „optimale Stressmanagement“ auf 3 Säulen: 1. Säule: instrumentelle Stresskompetenz = Anforderungen aktiv angehen, 2. Säule: mentale Stresskompetenz = förderliche Einstellungen, 3. Säule: regenerative Stresskompetenz = Ausgleich schaffen
- „Wahrnehmungsschärfung“ = Achtsamkeits-Schulung für Stressauslöser und Stresssymptome
- Persönliche Stress-Analyse und Bewältigung mit Übungen zur Veränderung der Stressmuster
- An zwei Vormittagen werden ausführlich 26 wunderbare Bewegungs- und Energieübungen aus der Kinesiologie (Brain Gym) vorgestellt, die als ganzheitliches Gedächtnistraining einzustufen sind und sich auf das Allgemeinbefinden und die Konzentrations- und Merkfähigkeit sehr positiv auswirken können.
- Exkurs über die Bedeutung von Pausen und Ruhephasen, Zeitmanagement (= „Live-Work-Balance“)
- Verschiedene Entspannungstechniken werden gelehrt
- Krisenmanagement = negative Auslöser werden in positive Motivation verwandelt.
- Der Ansatz einer systemischen Sichtweise wird vorgestellt. Welche Situation „im Außen“ spiegelt mir meinen inneren Zustand?
- Problemlösungsstrategien und Kognitionstechniken werden vorgestellt und eingeübt, z.B. Spiegeltechnik, Bildschirmtechnik, Intelligenz des Herzens

Kosten: 160,00 EUR für 20 Unterrichtsstunden,
die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse ist anteilig möglich, fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach

Beginn: nach Absprache

Zeit: 5 Vormittage von 9.00 – 12.15 Uhr

Ort: Ergotherapie-Praxis Angela Wilde, Teepkengang 10, OL oder
Illexweg 4, 26215 Metjendorf (eigener Kursraum) oder nach Absprache

Dozentin: Anett Hausmann-Gerdes, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin und
Sozialpädagogin