GELASSENHEIT?! - JA BITTE!

Ein Stressbewältigungstraining - Prävention ist mir eine Herzensangelegenheit! Ihnen auch?

Der Weg zu Gesundheit führt über das Herz.

Möchten Sie

- Ihr Immunsystem stärken?
- den Spiegel Ihres Verjüngungshormons (DHEA) erhöhen?
- mit Versagensängsten besser umgehen können?
- Ihre Denk- und Konzentrationsleistungen verbessern?
- Ihrem Blutdruck und Herz-Rhythmus etwas Gutes tun?
- zufrieden und glücklich werden?

Ich bin Expertin für gesunden Umgang mit Stress geworden, weil ich als Hochsensible besonders anfällig für Stressauslöser bin. Mein Wohlbefinden ist von guten Techniken und wertvollen Wissen abhängig, die gut in mein Leben integriert sind. Möchten Sie Ihr eigener Experte werden? Und eine Vorstellung bekommen, wie Sie mit der Intelligenz Ihres Herzens leichter und gesünder leben können?

Kursleitung, Anmeldung & Infos:

Anett Hausmann-Gerdes
Heilpraktikerin für Psychotherapie & Sozialpädagogin
0441/57030999, www.hausmann-gerdes.de

Dieser Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst! AOK-Versicherte nehmen kostenlos teil

- gegen Vorlage Ihres Gesundheits-Gutscheins! -

3 Termine: Di., 22.04, 06.05 und 20.05.2025

jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 130 €

Praxisraum, Ilexweg 4, 26215 Metjendorf

Krankenkassen-anerkanntes Seminar:

„Gelassenheit?! Ja, bitte!“

In diesem 9 stündigen Seminar werden Wege aufgezeigt, wie man mit belastenden Situationen gelassen und effektiv umgehen kann und somit schädliche Folgen von Stress abwenden kann oder abbaut. Sie erhalten Unterstützung für eine entspannte, gelassene Bewältigung der täglichen Herausforderungen.

Nach dem Präventions-Gesetz (Primärprävention §§ 20 SGB V) wird dieses Seminar von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder voll erstattet.

1. Teil (3 Stunden)

- Hier wird Basiswissen zum Thema Stress vermittelt: z.B. was ist Stress eigentlich genau? Und was macht gutes Stressmanagement aus?
- Es werden – für das Stress-Verständnis - wesentliche Erkenntnisse aus der Gehirnforschung vermittelt: Stress ist eine Form der Wahrnehmung, die zu mehr als 90% aus der eigenen Interpretation, Vorurteilen, Weltanschauungen und sonstigen **subjektiven Einschätzungen** besteht.
- Eine Auswahl an Stressbewältigungsmöglichkeiten, die genau hier ansetzt, wird vorgestellt.
- Die eigene Stresssituation wird analysiert und die Wahrnehmung für Stressauswirkungen geschult.

2. Teil (3 Stunden)

- Hier finden die Teilnehmer/innen heraus, warum der meiste Stress „hausgemacht“ ist und wie sie das ändern können, Es geht also darum persönliche stressfördernde Denkweisen zu entlarven.
- Hierzu werden verschiedene praxistaugliche und effektive Übungen vorgestellt. Z.B Atem-Formeln, Umgang mit dem „Frühwarnsystem“: Fühlen, Dankesübung.
- Außerdem wird ein persönlicher „Notfall-Koffer“ zusammengestellt: aus dem Erlernten und den Wohlfühlerfahrungen wird individuell ein Programm als 1. Hilfe-Liste erstellt. So kommen die Teilnehmer/innen schneller aus der Stress-Falle heraus oder -besser- sie fallen erst gar nicht rein.
- „Life-Work-Balance“: Warum Erholung und Pausen so wichtig sind.
- Warum Sport und Bewegung Stress abbaut.

3. Teil (3 Stunden)

- Wir erarbeiten „Gelassenheit“ als Ziel zu erfassen, um daraus Klarheit gegen Stress zu entwickeln.
- Entspannen und Loslassen: viele verschiedene Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung
- Problemlösungstechnik
- Installierung unseres „inneren Beobachters“, der eine nachhaltige Stressprävention betreiben kann.