

## Entspannungskompetenz – Mit Ruhe zum inneren Gleichgewicht

Das Intensivseminar ist ein tiefgehendes, interaktives Training, das Ihnen in drei Modulen von jeweils drei Stunden die Grundlagen von Stress und Entspannungstechniken näherbringt. Ziel ist es, Ihnen nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern Ihnen auch praktische Werkzeuge und Techniken zur Verfügung zu stellen, um Ihren Stress zu managen, Ihre Ressourcen zu stärken und ein gesünderes sowie ausgeglicheneres Leben zu führen.

### Inhalte

Was Sie im Seminar erwartet:

- **Wissenschaftliche Grundlagen von Stress und die persönliche Übertragung auf den Alltag**  
In diesem Seminar werden Sie die Mechanismen des Stresserlebens erkunden und verstehen, was Stress wirklich bedeutet und wie er sich bei Ihnen äußert.
- **Erprobung von Entspannungstechniken**  
Die Teilnehmenden erfahren die positiven Auswirkungen verschiedener Entspannungsmethoden, z. B. von Progressiver Muskelentspannung, Yoga, Achtsamkeits- und Atem-Meditationen, dem Body Scan sowie imaginativer Verfahren.
- **Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe**  
In gezielter Eigenarbeit und Diskussionen identifizieren und bearbeiten Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren. Diese interaktive Komponente fördert nicht nur das Verständnis für Ihre eigenen Stressmuster, sondern hilft Ihnen auch dabei, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
- **Transferaufgaben**  
Zwischen den Modulen setzen Sie Transferaufgaben um, die das Gelernte festigen und die Anwendung im täglichen Leben erleichtern.