

Mentales Training- Health Connect Professional HCP *Der Weg zum Entspannungsprofi*

Ort: Kulturhaus Afritz, kleiner Raum im UG-
Stiegenabgang dann rechts

Teilnehmeranzahl: 10 Personen

Dauer: Di, 06.10- 15.12.2020

Anmeldung: bis 06.10.2020 möglich- solange
Kursplätze vorhanden: strugl@health-connect.at,
oder 0650/ 633 73 62

Frequenz: siehe Termine, 10 Einheiten

Kosten: €105.-/ Person

Erforderliche Bekleidung/ Ausrüstung: bequeme
Bekleidung, eine Rollmatte; Zur Förderung des
Wohlbefindes haben sich warme Socken und eine
Decke bewährt.

Inhalt:

Im Rahmen der Veranstaltung werden
wirkungsvolle Techniken aus der Psychologie
(Progressive Muskelentspannung, diverse Stabilisierungstechniken, Atemtechniken,
Visualisierungsübungen, Übungen aus dem Shoalin Qi Gong) vorgestellt, deren Wirkung erklärt,
praktisch angewendet, verknüpft und geübt werden. Die konkreten Inhalte, werden auf die
Interessen und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.



Wirkung:

- Verbesserung des persönlichen Körpergefühls und damit Entwicklung eines Frühwarnsystems bei Alltagsbelastungen.
- Entwicklung eines gesunden Umgangs mit Stress im Alltag und Förderung der Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit).
- Entwicklung einer gelassenen Herangehensweise an alltägliche Herausforderungen.
- Erweiterung an wirkungsvollen Techniken, wie Stressempfinden, Gedankenkreisen und unliebsame Gefühle nachhaltig reduziert werden können.
- Übungen eignen sich auch hervorragend für Sportler, um in Wettkampfsituationen die maximale persönliche Leistung abrufen zu können.

Ziel:

Die Teilnehmer haben nach der Absolvierung des Kurses hilfreiche und wirksame Methoden kennen gelernt, können diese anwenden, verstehen psychologische Zusammenhänge und können effektiver als zuvor Herausforderungen des Alltags meistern.

Geplante Termine, Mentales Training, Afritz

01	Di. 06.10.2020, 17-18:00	
02	Di. 13.10.2020, 17-18:00	
03	Di. 20.10.2020, 17-18:00	
04	Di. 27.10.2020, 17-18:00	
05	Di. 03.11.2020, 17-18:00	
06	Di. 17.11.2020, 17-18:00	
07	Di. 24.11.2020, 17-18:00	
08	Di. 01.12.2020, 17-18:00	
09	Di. 08.12.2020, 17-18:00	
10	Di. 15.12.2020, 17-18:00	