

# Mentales Training- Health Connect Professional HCP

## Der Weg zum Entspannungsprofi

Ort: Millstätterstraße 74, 9542 Afritz

Teilnehmeranzahl: 4 Personen

Dauer: Di, 06.10- 22.12.2020

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

Frequenz: siehe Termine, 10 Einheiten

Kosten: €150.-/ 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	
02	Di. 13.10.2020	
03	Di. 20.10.2020	
04	Di. 27.10.2020	
05	Di. 17.11.2020	
06	Di. 24.11.2020	
07	Di. 01.12.2020	
08	Di. 08.12.2020	
09	Di. 15.12.2020	
10	Di. 22.12.2020	