

Workshop - Mentales Training

Blockveranstaltung

Samstage 13-18:00
am 26.11.2022 und 10.12.2022

Kosten: € 200,--/Person

Anmeldung bis 25.11.2022 möglich

Verbindliche Kursplatzsicherung mit Einzahlung,
solange Plätze vorhanden.



Veranstaltungsort: Millstätterstraße 74,
9542 Afritz am See

Max. TeilnehmerInnenanzahl pro Gruppe:

5 Personen

Erforderliche Bekleidung/Ausrüstung:

Bequeme Bekleidung, eine Rollmatte. Zur Förderung des Wohlbefindens haben sich warme Socken und eine Decke bewährt.

Mag. Martin Strugl

KLINISCHER PSYCHOLOGE
GESUNDHEITSPSYCHOLOGE



Inhalt: Im Rahmen der Veranstaltung werden **wirkungsvolle Techniken aus der Psychologie** erarbeitet. Dazu zählen die **progressive Muskelentspannung**, diverse **Stabilisierungstechniken**, **Atemtechniken**, **Visualisierungsübungen**, **diverse Körperübungen**, **Autogenes Training**, **Brainspotting** und der **HAKA Tanz**, deren Wirkungen genau erklärt und gemeinsam beübt werden. Die konkreten Inhalte werden auf die Interessen und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt. Die Übungen eignen sich auch hervorragend für Sportler, um in Wettkampfsituationen die maximale persönliche Leistung abrufen zu können.

Teilnehmer berichten von folgenden Positiven Effekten:

- 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 von wirkungsvollen Techniken wie Stressempfinden und Gedankenkreisen, um unliebsame Gefühle nachhaltig zu reduzieren

Ziel:

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