

Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer, den Unterschied zwischen Sympathikus und Parasympathikus, was diese bewirken und wie man diese regulieren bzw. aktivieren kann. Der Kurs vermittelt das Wissen, dieses jederzeit anwenden zu können.

Inhalte

Was ist Stress?

Wie entsteht Stress?

Was sind Stressoren?

Wie erkenne ich meine eigenen Stressoren?

Wie gehe ich mit meinen Stressoren um?

Was bedeutet Entspannung?

Wie kann ich mich durch Entspannung langfristig gesund und leistungsfähig halten?

Erlernen der Progressiven Muskelentspannung im Sitzen und im Liegen. Wie lassen sich bestimmte Maßnahmen in den Alltag integrieren?

Angebot

Workshop/Gruppenangebot
min. 8 Teilnehmer pro Durchgang
max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Marco Körner
Fitnessfachwirt (IHK), Betriebswirt im
Gesundheitswesen

Einsatzgebiet: Osnabrück, Osnabrücker Umland und im
Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 180 Minuten

Benötigte Materialien:

- wird vom Dozenten gestellt: Handout, Trainingsequipment, Flipchart
- wird von der hkk gestellt: evtl. Obst, Wasser
- wird vom Betrieb gestellt: evtl. Obst, Wasser
- Raumausstattung im Betrieb: evtl. Beamer

Besondere Hinweise: Die Teilnehmer können in Berufsbekleidung zum Workshop kommen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block)

