

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Autogenes Training nach Schultz-Grundstufe

Das Ziel des Kurses ist die Erlernung der Entspannungstechnik „Autogenes Training“ und der damit verbundenen Abrufung eines tiefen Entspannungszustandes

Inhalte

- Theoretische Einführung in die physiologische Wirkungsweise von Stress und Regeneration
- Erlernen der 6 Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings
- Achtsamkeitstraining
- Atemübungen

Angebot

Gruppenprogramm
min. 8 Teilnehmer/max. 15 Teilnehmer

Dozent

Jennifer Jensen
Master of Arts Public Health
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

8 Einheiten á 90 Minuten

Arbeitspapiere/ -Materialien (wird vom Dozenten gestellt)

Gymnastikmatten (wird von der hkk gestellt)

Flipchart (wird vom Betrieb gestellt)

Stühle

Raumgröße: ca. 40m²

