

# Dein Neues Leben

Dipl.-Ing. Sabine Markner

Fritz-Höger-Ring 24, D-25368 Kiebitzreihe

Tel.: 04121-2623497

und Agia Anna, Artemonas, Sifnos 84003, Griechenland

Tel.: 0030-2284031891, Mail: markner@deinneuesleben.eu

Internet: [www.deinneuesleben.eu](http://www.deinneuesleben.eu)



## **Bildungsurlaub Stressmanagement „Stress ade – Hin zur Freude“**

**Orte:** GR- Agia Anna, Artemonas, Sifnos 84003, Griechenland jeweils in eigenen Räumlichkeiten, auch an Außenplätzen!

### **Kursziel:**

Die Teilnehmer/-innen sollen ihre und andere Stressoren erkennen , ihre Auswirkungen auf den Körper erfahren und Methoden erlernen, wie sie künftig mit Stress umgehen und ihn vermeiden können, um dieses Wissen weiter vermitteln zu können.

### **Vorweg vor der Teilnahme:**

Übersendung eines Anamnesebogens, der mir ausgefüllt übersendet werden muss, um ggf. Personen herauszufiltern, die nicht teilnehmen können aus medizinischen Gründen sowie um Risikopersonen (aus medizinischer Sicht) zu lokalisieren und im Seminar entsprechend berücksichtigen zu können.

### **Inhalte:**

Theorievermittlung über die Definition und Entstehung von Stress und mögliche Stressoren und der Ebenen der Stressreaktionen.

Feststellung der eigenen Stressoren und deren Stärke sowie deren Auswirkungen.

Stresstheorien und Grundlagen der Stressbewältigung sowie Methoden zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung.

Methoden zur Stressbewältigung und Einstudieren von Autogenem Training , PMR Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sowie Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Atemtechniken.

Tägliche Übungen Autogenen Trainings und PMR, Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken.

Stressabbau durch Verhaltensänderungen und Zeitmanagement. Theorie und Praxis.

Gesund- wie unser Körper zu uns spricht. Welche weiteren Methoden gibt es , die mich wieder ins Gleichgewicht bringen? Und es werden Körperwahrnehmungsübungen durchgeführt.

Selbstreflektion! Veränderung durch Bewusstmachung!

Vermittlung der Erarbeitungsmöglichkeit eines Stressbewältigungsprogramms.

*Einsatz von Lachyogaübungen zur Entspannung.*

**Dauer:**

*5 Tage mit insgesamt 30 Zeitstunden = 40 Unterrichtsstunden*

**Termine:**

*Termine im Internet auf meiner Website.*

*Seminarkosten zuzüglich Reisekosten, Unterkunft und Verpflegung (Reisekosten für Flug/Schiff/Unterkunft für 10 Tage ab 450€ möglich!)*

*Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis spätestens 5 Monate vor Seminarbeginn: 100 € inkl. Mwst.*

*Lässt es die finanzielle Situation nicht zu, so ist auch Ratenzahlung möglich. Ich habe außerdem eine Sozialstaffel, dass Geringverdienende bei mind. 4 anderen Anmeldungen den Sozialtarif in Anspruch nehmen können, zu 25% der Kurskosten.*

*Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Saarland, Mecklenburg-Vorpommern, Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Hamburg und Rheinland-Pfalz.*

