

Informationen zum Kurs „Auszeit vom Alltag mit Progressiver Muskelentspannung & Co“

Warum Auszeit vom Alltag?

Die Termine in Beruf und Freizeit verdichten sich. Viele Menschen suchen Möglichkeiten und Wege zu mehr Entspannung und Ruhe. Einfache und effektive Übungen können dabei helfen, sich vom hektischen Alltagsgeschehen zu lösen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu fördern.

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen zu surfen.
(Jon Kabat-Zinn)

Was ist Auszeit vom Alltag?

Eine Kursstunde Auszeit vom Alltag ist ein wertvolles und nachhaltiges Zeit- Geschenk an sich selbst. Sie lernen Entspannungsübungen kennen, die sie zum Energieauffanken leicht im Alltag anwenden können. Im Mittelpunkt steht dabei die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Das vielfach anerkannte Entspannungsverfahren hilft zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

Zu wem passt Auszeit vom Alltag?

Zu allen, die:

- ihre Gesundheit erhalten möchten.
- sich gestresst, überfordert und bzw. oder verspannt fühlen.
- weltanschaulich neutrale Entspannungsmethoden suchen.
- ihre Lebensfreude entdecken und neu wecken wollen.

Wie läuft Auszeit vom Alltag ab?

4-5 wöchentliche Übungseinheiten à 60 Minuten in Theorie und Praxis mit Infos zum Thema Entspannung und Stressbewältigung.

Was sind die Kursinhalte?

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Mobilisation von Gelenken
- Fantasiereise
- Achtsamkeitsübungen

Spannungskontrolle ist der Weg zu erhöhter Aktivität und Leistungsfähigkeit.
(Edmund Jacobson)

Welche Erfahrungen liegen vor:

Teilnehmende des Kurses berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Gesteigertes Körperverständnis
- Linderung von Verspannungen
- Förderung des Selbstvertrauens
- Bessere Bewältigung der Alltagsaufgaben

Wer bietet Auszeit vom Alltag an?

- Ute Weber, Zertifizierte Kursleiterin Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstrainerin nach den Richtlinien des Giessener Forums