

Entspannen ist eine Fähigkeit, welche üblicherweise weder erlernt noch kultiviert wird. In unserer lauten, schnellen Zeit zeigt sich, wie wichtig Entspannungs-Inseln sind, und dass das Finden solcher keine einfache oder selbstverständliche Sache ist.

Das macht die Entspannungsübungen so wertvoll und beliebt.

Dieser Kurs richtet sich an Therapeuten die ihre Betreuung mit Entspannungs-, und Mental-Übungen bereichern wollen.

Kursinhalt

Im Kurs wird der Weg erarbeitet um Patienten einfach und schnell in eine tiefe Entspannung zu leiten. Solche Trance-Zustände sind für den Patienten angenehm und erholsam, dem Therapeuten bringt es Ruhe in seine Arbeit und eröffnet vielleicht sogar neue Zugänge.

Im Kurs werden regenerative Trancen unterrichtet, der Schwerpunkt liegt auf der Wortwahl und dem Sprachrhythmus. Die Technik unterscheidet sich vom autogenen Training, sie basiert auf Grundlagen nach Milton Erickson.

Vermittelt wird der Aufbau einer Tiefenentspannung, das Atem-Pacing und 3 – 4 unterschiedliche Themen.



Kursziel

Die Teilnehmenden

- verstehen den Aufbau einer Tiefenentspannung
- verstehen die funktionierende Wortwahl um offen zu formulieren und keine Interpretationen oder befehlende Suggestion auszuführen
- können die Übung für Einzelpersonen oder Klein-Gruppen anwenden

Dozentin *Karin Albrecht*, Fachlehrerin für Körperhaltung und Beweglichkeit

Datum **Freitag, 18. September 2020**

Zeit 9.00–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr

Kurstunden 7

Kosten **vdms-asmn-Mitglieder** CHF 190.00 / **Nichtmitglieder** CHF 255.00

Bekleidung Bequeme Kleidung

Mitbringen Schreibmaterial

Voraussetzung Therapeuten mit medizinischem Wissen

Kursart Theorie & Praxis

Teilnehmerzahl max. 16

Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn