

Praxis für Ergotherapie und Coaching

Angela Lichius

Meggendorferstr. 7

83043 Bad Aibling

Tel. 08061-3460020

www.ergotherapie-coaching.eu

info@ergotherapie-coaching.eu



F9 – „Entspannt klappt`s besser“

Entspannungsverfahren für den Beruf und Alltag

Zielgruppe: Für pädagogische/therapeutische Teams



Inhalte:

- Etwas Theorie und Wissen zur Progressiven Muskelentspannung und Autogenen Training
- Sich entspannen und dabei diese Entspannungsverfahren für den täglichen Gebrauch erlernen
- Eine Auszeit vom Alltag nehmen und Auftanken
- Neue Impulse für Veränderung bekommen

Das Ziel dieser Fortbildung:

Pädagoginnen haben Sie viel Kontakt mit Menschen, den Kindern, Eltern und Kollegen. Jeder spürt es selber, wie wichtig es dabei ist, selber in guter Verfassung und Stimmung zu bleiben. Nur gelingt das nicht immer.

An diesem Tag lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren kennen, z.B. die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, das Autogene Training, Traumreisen, Atem- und Bewegungsübungen, die Ihnen helfen, im Alltag Anspannung schneller wahrzunehmen, wieder zu entspannen und damit in der Arbeit und im Alltag gelassener und gesünder zu bleiben.

Zeit / Gebühr:

1 Tag oder 2 halbe Tage, 9.00 – 16.30 h

600 € / Tag

Referentin:

Angela Lichius (Ergotherapeutin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Coach)

Info`s und Anmeldung:

Praxis für Ergotherapie und Coaching

www.ergotherapie-coaching.eu / info@ergotherapie-coaching.eu / Tel. 08061-3460020