

## Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

### Bildungsurlaub

Das Autogene Training zählt zu den bekanntesten mentalen Entspannungsverfahren, die in unserer westlichen Welt entwickelt wurden, und ist in vielen wissenschaftlichen Studien überprüft und anerkannt. Grundsätzliches Ziel des Autogenen Trainings ist die Herstellung eines Ausgleichs zwischen Spannung und Entspannung. In der Grundstufe des Autogenen Trainings lernen Sie, sich sozusagen auf Knopfdruck zu entspannen. Durch das Wiederholen von Übungsformeln erreichen Sie nach einiger Zeit des Übens den gewünschten Effekt. Der Körper gewöhnt sich an diese Sätze und reagiert bei jeder weiteren Übung schneller darauf. Autogenes Training kann so helfen, negativen Stress im Beruf zu reduzieren, eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln und diese zu stärken, neue Energie und Kraft zu tanken und so einem Burnout oder einer psychosomatischen Erkrankung vorzubeugen.

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u.a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

#### Seminarinhalte

- Grundstufe Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Blitzentspannung und Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

<b>Seminarnummer:</b>	836023
<b>Termin:</b>	09.07. – 14.07.2023
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Wermelskirchen-Dhünn
<b>Preis:</b>	855,00 € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag 90,00 € insgesamt 955,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Leitung:</b>	Mieke Verdonck

Mieke Verdonck (Jahrgang 1957) ist Entspannungspädagogin und staatlich anerkannte Heilpädagogin. Sie unterrichtet seit 2007 Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Außerdem bietet sie angepasste Seminare für Menschen mit geistiger Behinderung oder Lernbehinderung an.

**Teilnehmendenzahl:** 12-14

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



Die Dozentin Mieke Verdonck

## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Entspannungsübungen in den beruflichen Alltag integrieren, Stress-Situationen gelassener angehen und Stress reduzieren, Vitalität und Energie entwickeln, Konzentrationsfähigkeit steigern, Nervosität verringern und Ängste abbauen, eine bessere Körperwahrnehmung entwickeln

## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Seminarhaus UnterLinden statt. Das Seminarhaus ist eine wunderschön renovierte Alte Schule im idyllischen Bergischen Land nahe der Dhünnal-Sperre. Sie wpmem je nach Wunsch im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC und werden vor Ort mit vegetarischer Vollpension verpflegt.



Link zum Haus: [www.seminarhaus-unterlinden.de](http://www.seminarhaus-unterlinden.de)

## Die Anreise

### Mit dem Auto

Von Köln aus über die A4: Moitzfeld abfahren, an der Ampel geradeaus und nun stets Richtung Wipperfürth halten bis Laudenberg. In Laudenberg links abbiegen Richtung Dhünn, in Halzenberg die erste Straße links einbiegen nach Heister – Achtung: Straße und Hinweisschild sind klein und leicht zu übersehen. In Heister fahren Sie direkt auf das Seminarhaus zu.

Von Köln aus über die A1: Wermelskirchen abfahren, der Beschilderung Richtung Wipperfürth folgen. Auf der Schnellstraße B51 an der Ampelkreuzung rechts Richtung Dabringhausen abbiegen und dieser Straße weiter Richtung Dabringhausen folgen. Im Ort Sonne geradeaus der Beschilderung Richtung Kürten folgen bis Halzenberg. In Halzenberg rechts in die Heisterstraße einbiegen und auf dieser bis Heister fahren. In Heister fahren Sie direkt auf das Seminarhaus zu.



## Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

