

Entspannung und Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Seminarnummer:	836427
Termin:	01.03.2027 – 05.03.2027
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr – Freitag ca. 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Preis:	795,00 € inkl. Ü/VP im DZ m. D/WC EZ-Zuschlag: 56,00 € insg. 995,00 € für Einrichtungen/Firmen Kurtaxe im Preis enthalten.
Leitung:	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:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.
Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	



Die Dozentin Mieke Verdonck

Ihr Nutzen

- Sie erlernen wie Sie Stress und innere Konflikte im Berufsalltag reduzieren können und wie sie Ihren Beitrag zu einem gelasseneren Umgang mit Herausforderungen leisten. So dass auch bei hohem Arbeitsaufkommen erfolgreiches und effektives Arbeiten möglich ist.
- Sie stärken Ihre Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit sich zu fokussieren. Das kommt Ihnen im Berufsalltag allgemein zugute.
- Sie lernen Methoden, die gezielt die Körperwahrnehmung schulen und so beispielsweise dazu beitragen Nervosität zu verringern und Ängste abzubauen.
- Sie stärken allgemein Ihre Vitalität.
- Der Transfer der Methoden in konkrete Arbeitssituationen unterstützt Sie dabei das Erlernte im Anschluss an das Seminar in den Berufsalltag zu integrieren und ermöglicht Ihnen als Multiplikator die anschließende Weitergabe an Dritte.

Übernachtung/Verpflegung

Im niederländischen Dorf Steyl, am Ufer der Maas, liegt eindrucksvoll das Missionshaus St. Michael der Steyler Missionare. Die Weite des Flusses spiegelt die Geschichte und das Leben derer, die sich mit dem Klosterdorf Steyl und seiner Mission verbunden haben. Kirchen und Klöster, einzigartige Gärten mit Grotten und Gebetstätten liegen hier entlang der Maas und laden zum Innehalten und Nachsinnen ein. Sie übernachten im freundlich gestalteten Gästehaus des Klosters.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus mit vegetarischer Vollpension verpflegt.



Link zum Haus:
www.steyl.eu

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

mit der Bahn: Der Bahnhof Venlo liegt ca. 5 Kilometer von Steyl entfernt. Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

mit dem Auto: Steyl liegt ca. 90 km östlich von Köln in unmittelbarer Nähe der niederländisch-deutschen Grenze.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.



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“.

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 / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.