

Konzept 8-teilige Online-Entspannungsreihe

In dieser Reihe stellen wir Ihnen sowie ihren Kollegen und Mitarbeitern unterschiedliche Entspannungs- und Meditationstechniken vor. Online führen wir sie in die Methoden ein und führen bei jedem Termin eine der Techniken praktisch durch, sodass es möglich ist die Technik auch selbständig zu Hause durchzuführen. Schon nach der ersten Sitzung berichten die Teilnehmer von einer deutlichen Entspannung und Stressreduktion. Das regelmäßige Praktizieren dieser Methoden führt dauerhaft zu mehr Ausgeglichenheit, Leistungsfähig und -willigkeit sowie höherer Stressresistenz.

In unseren Online-Sitzungen haben wir die Möglichkeit der direkten Kommunikation mit den Teilnehmern und können so auf individuelle Bedürfnisse und Fragen eingehen.

Sitzung 1: Grundlagen der Achtsamkeit

Grundsätze der Achtsamkeit, grundlegende Themen von Meditationstechniken wie der richtigen Haltung, der richtige Ort und die optimale Zeit, erste Achtsamkeitspraxis

Sitzung 2: Autogenes Training 1

Grundlagen vom autogenen Training, Achtsamkeit und autogenes Training, erste Grundübung „Ruhe“

Sitzung 3: Autogenes Training 2

Wiederholung, zweite Grundübung „Schwere“

Sitzung 4: Autogenes Training 3

Wiederholung, dritte Grundübung „Wärme“

Sitzung 5: Progressive Muskelentspannung (PMR)

Einführung in die PMR, Unterschiede zu Achtsamkeitsübungen und autogenem

Training, praktische Durchführung der PMR

Sitzung 6: Bodyscan

Bodyscan als besondere Form der Achtsamkeit, Anleitung zum Bodyscan, praktische Übung

Sitzung 7: Apanasati 1

Einführung in die Atemachtsamkeit, praktische Anleitung und Durchführung

Sitzung 8: Apanasati 2

Vertiefung der Atemachtsamkeit, Erklärung der Wirksamkeit der Transzendenz, praktische Anleitung zu den ersten Erfahrungen der Atemachtsamkeit mit Transzendenz