

Kurs Energie Tanken mit Autogenem Training

Anliegen

Ständige Schmerzen können Energie rauben. Im umgekehrten Falle können sich Schmerzen verstärken, wenn wir erschöpft und „ausgebrannt“ sind. Auch wenn es erstaunlich klingt, lassen sich allein durch unsere Vorstellung körperliche Abläufe beeinflussen. Durch bestimmte Formeln erlernen Sie Schritt für Schritt allein durch Ihre Vorstellung zu entspannen, sonst schwer steuerbare Körperfunktionen zu beeinflussen (z. B. Muskelspannung) und Ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen. Wir geben Ihnen mit dieser Methode ein Werkzeug an die Hand, mit welchem Sie selbst in verschiedenen Situationen etwas gegen Anspannung und Schmerz unternehmen können. Gleichzeitig können Sie mit dieser Technik Ihren Schlaf verbessern und ihr gesamtes Wohlbefinden steigern. Kursinhalte sind zum einen das angeleitete Entdecken und Einüben der Entspannungstechnik Autogenes Training. Auch Themen wie „Zeitmanagement“ und „Transfer in den Alltag“ werden wir in der Gruppe besprechen- denn auch die beste Methode ist nur wirksam, wenn wir Sie anwenden. Sie beim Erlernen zu unterstützen und zur regelmäßigen Durchführung zu motivieren, ist deshalb unser höchstes Ziel. Abgerundet wird der Kurs durch Vorstellungsübungen und Phantasiereisen, die auch bei wenig Zeit im Alltag zu Wohlbefinden und Entspannung beitragen können.

Organisation und Anmeldung

Dauer: Der Kurs umfasst 8 Treffen (1Mal wöchentlich) zu je 90 Minuten. Es werden fortlaufend Kurse angeboten.

Kosten: Die Kursgebühr (inkl. Unterlagen) beträgt 120,- Euro. Die Kosten werden durch Ihre Krankenkasse anteilig (bis zu 80%) übernommen. Für AOK-Plus- Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos und wird über den „Gesundheitsgutschein“ abgerechnet (Einreichen zum Kursbeginn). Bitte klären Sie die Modalitäten vorab mit Ihrer Krankenkasse, da wir keine Garantie für eine Förderung übernehmen können

Ort: Die Kurse finden in den Räumlichkeiten des DGS Schmerzzentrum Dresden, Außenstelle Industriestr. 23A, statt.

Nächster Kurs: 23.10.2015 – 11.12.2015 (jeweils freitags von 16.30-18.00)

Die Kursanmeldung erfolgt in der Praxis oder bei:

Dipl.-Psych. Christiane Kämpfe

Psychologische Psychotherapeutin

Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Stressmanagement

0176 – 44 46 28 87

0351 – 16 08 84 8

kontakt@gesundheitsfoerderung-dresden.de

www.gesundheitsfoerderung-dresden.de

Für weitere Informationen oder bei Fragen können Sie mich gerne anrufen oder eine E- Mail schreiben. Auch ein kurzes kostenloses Kennlerngespräch ist möglich. Ich freue mich, Sie bald im Kurs zu begrüßen.