

Stressbewältigung durch HCRP*-Training

Informatives Einzelgespräch vor Kursbeginn

Allgemeiner Teil (Termin 1)

- Was verstehen wir unter Stress?
- Folgen von Stress
- wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung (eine Übersicht)
- Einführung in das HCRP-Training

HCRP-Training (Termine 2–8) mit Elementen aus

- alltagsnahen Achtsamkeitsübungen
- Autogenem Training
- Progressiver Muskelrelaxation

Auf Wunsch findet ein individuelles Nachgespräch nach Kursbeendigung statt.

Alle Teilnehmer erhalten ausführliche Seminarunterlagen mit einer Auswahl an Übungen, welche unkompliziert in den Alltag eingebaut werden können.

* Health Care Relaxing Program