

Das Landesprogramm

STÄRKE nach Corona

unterstützt den Kurs bestehend aus 4 Terminen:

„Stresskompetenz mit progressiver Muskelentspannung“

Der Vormittags-Kurs richtet sich an Eltern mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung von Stressreaktionen erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.

vier Vormittage jeweils mittwochs am:

25. Januar, 01. Februar, 08. Februar, 15. Februar 2023

von **9:30 – 11:30 Uhr**

in entspannter Atmosphäre im **Seminarhaus Bachbauerhof**



Das Gruppenangebot richtet sich an Mütter, Väter und Elternpaare im Landkreis Freudenstadt, die durch die vergangenen Corona Jahre ständig mit Unvorhersehbarem konfrontiert wurden und immer wieder mit neuen Herausforderungen umgehen mussten.

Stress und psychische Belastungen wirken direkt auf unseren Körper. Das Herz schlägt wild, der Magen krampft und die Muskeln verspannen sich. Genauso funktioniert der umgekehrte Weg: Unsere Körperhaltung, Gestik und Mimik beeinflussen unsere Stimmung. Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Und das können wir bewusst für uns nutzen. Indem wir bestimmte Haltungen einnehmen oder eine Bewegung ausführen, können wir unser Denken und Fühlen positiv verändern.

Der Kurs zielt darauf ab, das Entspannungsverfahren „Progressive Muskelrelaxation“ zu erlernen, um physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe dieses Kurses soll durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert werden.

Ich freue mich über Ihr Interesse.

Herzliche Grüße Ihre Christina Eisenmann



Seminarleitung: Christina Eisenmann



Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin
Stressmanagement-Coach | Qigong-Lehrerin

Anmeldung: per Mail christina@eisenmann-lebensbruecke.de

Nach der Anmeldung bekommen Sie alle weiteren Infos zur Kursteilnahme

Seminarort: Praxis- und Seminarhaus Bachbauernhof | Bachbauernhof 2
72275 Alpirsbach-Ehlenbogen

Je nach Witterung werden kurze Sequenzen auch in der Natur stattfinden. Der Kurs umfasst keine Kinderbetreuung.

Weitere Infos zu mir finden Sie unter www.eisenmann-lebensbruecke.de



Die Angebote „STÄRKER nach Corona“ werden durch das Landesprogramm STÄRKE finanziert und vom Landkreis unterstützt - sie sind für Eltern kostenlos.

