



## Weiterbildung Stressmanagement

für Firmen und Einrichtungen im sozial / therapeutischen Bereich

*entspannt und kreativ* mit

### Progressiver Muskelentspannung und Lach-Yoga

Diese Weiterbildung vermittelt Ihnen Möglichkeiten der beruflichen:

- *Stressbewältigung*
- *Verhinderung von Burn-Out*
- *Förderung der Motivation*
- *Effektives Arbeiten*
- *Teamentwicklung durch Freude*

Die Kombination der Methoden Progressive Muskelentspannung und Lach-Yoga ermöglichen den Mitarbeitern *entspannter und kreativer* mit den Anforderungen des beruflichen Alltags umzugehen.

Die **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Es handelt sich um eine Methode, bei der durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Es ist ein effektiver Weg, um mit Stresssituationen besser umzugehen. Diese Methode ist schnell zu erlernen und kann praktisch in jeder Situation (z.B. auf dem Weg zur Arbeit, in kurzen Pausen) angewandt werden.

**Lach-Yoga** ist eine ganzheitliche Methode, mit der sehr schnell und effektiv Stress abgebaut werden kann. Mentale, körperliche und seelische Gesundheit werden gefördert. Durch Lach-Yoga wird Kreativität, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz entwickelt und verstärkt.

Die Übungen des Lach-Yoga sind für jeden leicht erlernbar.

1. Tag: Kennenlernen der Methoden Progressive Muskelentspannung und Lach-Yoga
2. Tag: Anleitung zur praktischen Durchführung von Progressiver Muskelentspannung und Lach-Yoga

Praktische Umsetzungs- und Einbindungsmöglichkeiten in die aktuellen beruflichen Tätigkeitsfelder und deren spezifischen Bedingungen



entspannt  
UND KREATIV

Die Teilnehmer erhalten ein **Handout** mit Anleitungen und Übungen zur Progressiven Muskelentspannung und Lach-Yoga sowie Praxishinweise für die Umsetzung im beruflichen und persönlichen Kontext.

Des Weiteren Angebote zu weiterführenden wöchentlichen Kursen in denen die Mitarbeiter Ihre Erfahrungen vertiefen und die Umsetzung im beruflichen Alltag optimieren können.

Termine auf Anfrage

