

Progressive Muskelentspannung



Be in  Balance

Hypnose und
Komplementärmedizin

Beatrice
Lorenz

Kurs 6 *Progressive Muskelentspannung*

nach Jacobsen

Themen:

- Wie funktioniert unser Gehirn. Limbisches System. Neuronale Vernetzung. Unterbewusstsein. Verhaltensstrategien.
- Vegetatives Nervensystem: Parasympathikus – Sympathikus
- Überlebensstrategien: Fight-Fly-Frozen
- Anatomie der einzelnen Muskelgruppen
- Kontraindikationen-Indikationen
- Prägungen und Konditionen

Lernziel:

- Selbständiges Durchführen der Muskelentspannung an sich Selbst
- Verstehen der eigenen Verhaltensmuster in Stresssituationen
- Wissen über das vegetative Nervensystem in Stressmomenten
- Stressoren erkennen

Zielgruppe: Menschen die Ruhe suchen – Unter Burnout leiden

– Erschöpfung und Vitalitätsverlust – Hilft bei diversen Krankheitsbildern – Menschen die nach einer schnellen und effektiven Entspannungstechnik suchen

Zeiten: Halber Tag 4 Stunden

Preis. CHF 200.–

Kursort: 3613 Steffisburg, Glättemühleweg 11c (direkt beim Bahnhof)

Kursleiterin: Beatrice Lorenz. Diplomiert und Zertifiziert als: Psychiatriseschwester, Psychotherapeutin – Körpertherapeutin – APM – Hypnose und Wingwave-therapeutin, Systemischer Coach, Bachblütentherapeutin u.v.m. (Teilw. bei KK-Zusatzversicherungen anerkannt). Seit vielen Jahren selbstständig erwerbend in eigener Praxis und gibt auf diversen Gebieten Unterricht und Weiterbildungen.



Be in Balance

Anmeldung unter: Hypnose und Komplementärmedizin | Beatrice Lorenz
+41 (0) 79 834 01 31 | www.hypnose-steffisburg.ch | lb.beinbalance@tcnet.ch
