

# Entspannungskurs

## „Finde die Ruhe in dir“

<b>Dauer</b>	8 Wochen à 90 Minuten (1x wöchentlich)
<b>Teilnehmer</b>	8-12 Personen
<b>Investition</b>	ab 195 Euro pro Teilnehmer

An acht Abenden lernen die Teilnehmer verschiedene Entspannungsmethoden kennen, welche Sie unter Anleitung praktisch ausprobieren. Es werden leicht zu lernende aber sehr effektive Methoden vermittelt, die gut in den Alltag integriert werden können.

Anhand von Elementen aus dem Autogenen Training, der Progressive Muskelentspannung, sowie Atemübungen, achtsamer Selbstbeobachtung und Energieübungen zeige ich Wege zum Aufbau von innerer Ruhe, Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden auf.

Je nach den betrieblichen Möglichkeiten kann der Kurs in ihrem Unternehmen oder in extern angemieteten Räumlichkeiten stattfinden.

*Ich freue mich, mit Ihnen den lohnenswerten Weg in ein entspannteres Leben zu gehen und stehe für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.*



GANZHEITLICHE  
ENTSPANNUNGS  
PÄDAGOGIK

Stephanie Münch  
Entspannungspädagogin

Graserstraße 1  
95448 Bayreuth  
0921-9900468  
info@sensare.de

[www.sensare.de](http://www.sensare.de)

### Weiterführende Kurs-Angebote

#### **Autogenes Training**

Selbständig ruhig und gelassen werden und bleiben

#### **Progressive Muskelentspannung**

Die Kunst locker zu werden und entspannt zu leben

#### **Fantastisch entspannt**

Körper & Geist ganzheitlich entspannen – rundum wohlfühlen



GANZHEITLICHE  
ENTSPANNUNGS  
PÄDAGOGIK

## Finde die Ruhe in dir

Entspannungskurs zur

Steigerung der Resilienz



## Zwischen Anspannung und Entspannung

*Unser gesamtes Leben steht zwischen den beiden Polen von Spannung und Entspannung. Kurzfristige Anspannung ist biologisch durchaus sinnvoll, diese kann im Normalfall auch schnell wieder abgebaut werden. Ist das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung jedoch gestört wirkt sich das negativ auf die körperlichen, vegetativen und psychischen Funktionskreisläufe aus.*

### Seelische Anspannung

Dauerhafter Stress führt langfristig zu negativen Gefühlen wie Leistungsdruck, Versagensangst und Hektik. Außerdem wird das Immunsystem geschwächt und damit anfälliger für Infektionen und Krankheiten. Der gesunde Schlaf, die tiefe Atmung und eine intakte Verdauung können dabei ebenso in Mitleidenschaft gezogen werden.

### Körperliche Anspannung

Bei langfristigen Stressbelastungen können vermehrt Muskelverspannungen auftreten. Diese führen zu einer Verschlechterung der gesamten Körperhaltung. Dadurch wird die gesamte Beweglichkeit eingeschränkt. Nacken-, Rücken-, Kopf- und Kieferschmerzen sind nicht selten eine Folge davon.

## Gemeinsam die Gesundheit fördern

*Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind nicht nur erfolgreicher, leistungsfähiger und konzentrierter, sie repräsentieren auch Ihr Unternehmen nach Außen.*

Stressprävention gehört heute in jedes BGM-Portfolio, denn sie fördert die Resilienz. Eine gute physische und psychische Widerstandsfähigkeit beugt stressbedingten Erkrankungen vor, fördert die Leistungsfähigkeit und sorgt für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit.

### Ganzheitliche Entspannung

Deshalb ist es wichtig die Entspannung zu fördern. Sie kompensiert und regeneriert Überbelastung auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene.



## sensare – ganzheitliche Entspannungspädagogik

*Mein Ansatz ist es nicht zu therapieren sondern zu lehren, wie man achtsam mit seinem Körper umgeht und frühzeitig die ersten Warnsignale erkennt.*

### Die Methode

Mit meinen Lehrmethoden und Übungen kann jeder präventiv an sich selbst arbeiten und schnell erste Erfolge erzielen. Egal ob in kleinen Gruppen von bis zu 12 Personen oder in persönlich zugeschnittenen Einzelsitzungen.

Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen, um Ihren Mitarbeitern durch mehr Entspannung und Leichtigkeit ein besseres Lebensgefühl zu ermöglichen.

In dem von mir konzipierten **Entspannungskurs „Finde die Ruhe in dir“** biete ich die Möglichkeit verschiedene Methoden kennen zu lernen, um seelisch und körperlich loszulassen, ausgeglichener zu werden und somit stressige Situationen im Alltag gelassener und mit mehr innerer Ruhe, Leichtigkeit und Freude meistern zu können.

**Lassen Sie uns gemeinsam aktiv an der Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter arbeiten und darüber sprechen, wie ich Sie bei dieser Aufgabe sinnvoll unterstützen kann.**