

Anne Leiss Workshops 2020

Spannungen lösen – Stress bewältigen 10-Wochen-Achtsamkeitskurs für Körper, Geist und Seele (Burn-Out-Prophylaxe)

Wie die neueren Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, werden Erfahrungen immer **gleichzeitig auf der kognitiven, auf der emotionalen und auf der körperlichen Ebene**, in Form entsprechender Denk-, Gefühls- und körperlicher Reaktions-/Bewegungsmuster verankert und aneinander gekoppelt (sog. „Embodiment“).

Prof. Dr. Gerald Hüther testiert, dass alle Versuche die Stressbewältigungsfähigkeit von Menschen durch kognitive Fortbildungsprogramme (die Vermittlung von Wissen) zu verbessern, zwangsläufig zum Scheitern verurteilt sind, wenn nicht gleichzeitig auch die emotionalen (Gefühle, Einstellungen, Haltungen) und die körperlichen Ebenen (Bewegung, Körperbeherrschung, Körperhaltung) miteinbezogen werden.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie **Stress auf der psychischen und physischen Ebene erkennen und bewältigen** können. Im Mittelpunkt steht das Erforschen und Lösen unnötiger Muskelspannungen und die Beeinflussung einhergehender negativer Emotionen und Bewegungseinschränkungen. Sie lernen ihre Achtsamkeit, Haltung und Bewegungen zu verbessern und Ihr Lösungspotenzial im Umgang mit Stress zu erweitern – **für mehr Lebensqualität**.

Jede der zehn Kurseinheiten widmet sich einem bestimmten Bereich z. B. Freies Atmen. Sie umfassen jeweils 90 Minuten und bestehen aus einem theoretischen Teil (**einer zielgeführten Diskussion**) ca. 30 Min. und einem praktischen Part (**entspannende Bewegungen nach der Feldenkrais-Methode**) ca. 60 Min.

Ein Skript zum Arbeiten, Nachlesen und Üben zuhause wird ausgeteilt.

VHS Heilbronn und VHS im Unterland

Termine sind noch offen

Ich bitte um Ihre Online-Anmeldung bei der VHS Heilbronn bzw. der VHS Unterland Außenstelle Brackenheim. Gerne sende ich den Link sobald das Programm online geht.



Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Fragen oder andere Wünsche haben, spezielle Themen, andere Trainingsorte, geschlossene Gruppenkurse bzw. Workshops oder weitere Informationen wünschen.

Anne Leiss 0175.4357095, info@beweglich-und-frei.de, www.beweglich-und-frei.de