



Liebe neue und ehemalige KursteilnehmerInnen

Ich hoffe es geht Euch gut und ihr habt den wunderschönen und langen Sommerausklang genossen.

Es ist schon einige Zeit her seit ich meinen letzten Newsletter verschickt habe. Seither hat sich bei mir allerhand getan. Ich habe z.B. meine Ausbildung zur Entspannungs-pädagogin und zur Kursleiterin in progressiver Muskelentspannung abgeschlossen. Damit habe ich mein Repertoire an Methoden und Techniken für die Stressbewältigung und Entspannung nochmals vergrößert.

Jetzt ist es Zeit, mein Kursangebot auszubauen. Deshalb stelle ich Euch unten meinen Angebotsbaukasten und die neuen Angebote vor.

Kurzfristig beginnt, auf Wunsch der Teilnehmer meines aktuellen AT-Kurses, am 26.10. ein Kurs in Stressbewältigung, der im Anschluss in eine alltagsbegleitende Gruppe übergehen soll. Diese trifft sich regelmäßig, um

- sich gegenseitig zu motivieren, sich auszutauschen und gemeinsam zu reflektieren
- die erlernten Entspannungstechniken zu stabilisieren und zu vertiefen
- neue Techniken auszuprobieren
- sich konstruktiv mit noch vorhanden Stressfaktoren auseinanderzusetzen

Für Schnellentschlossene gibt es im Kurs noch wenige freie Plätze.

Herzliche Grüße aus dem herbstlichen Bremen

Ann-Katrin

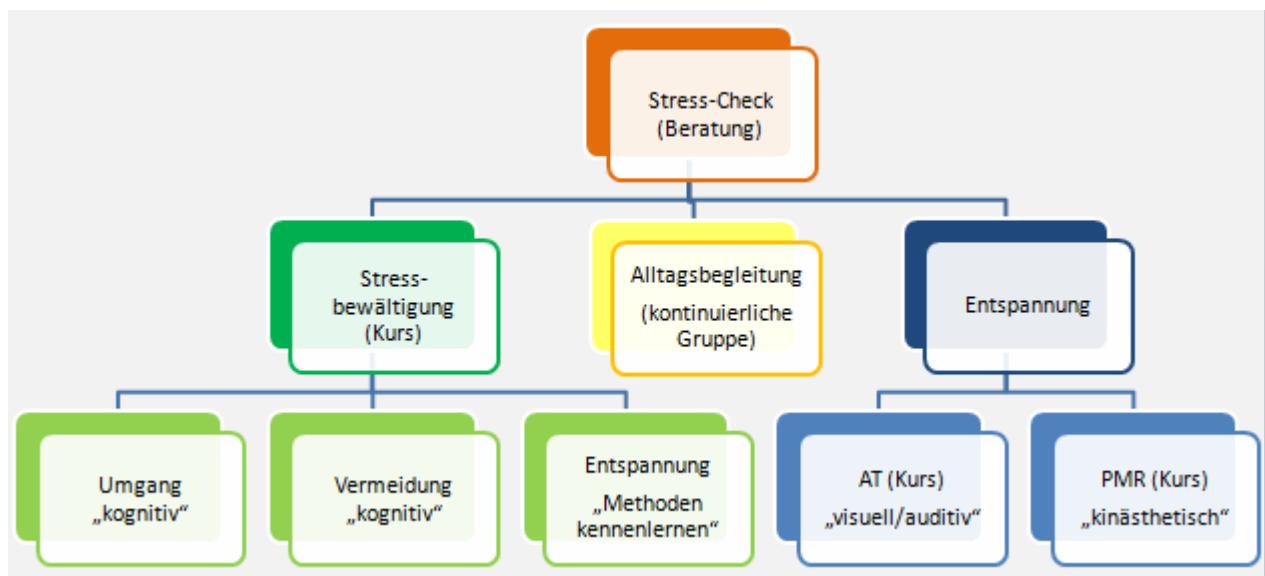


PS. Am Freitag den 11.11. halte ich um 19:30 im Frauenstadthaus, Am Hulsberg 11, 28205 Bremen einen Vortrag über „Innehalten, Stress verstehen und bewältigen.“

Es würde mich freuen die Eine oder den Anderen von Euch dort zu treffen :-)

Mein Angebotsbaukasten

besteht aus zwei Hauptblöcken. Der Stressbewältigungs-Kurs und der Entspannungsblock, der aus den Kursen für autogenes Training und progressive Muskelentspannung besteht. Ergänzt wird das Angebot durch den Stress-Check, in dem wir zusammen herausfinden, wie Du am besten an einer Lösung für Dein Stressproblem arbeitest. Daneben gibt es die alltagsbegleitenden Gruppen, in denen Du Dich mit anderen Teilnehmern austauschst und kontinuierlich neu inspiriert wirst.



Individueller Stress-Check

Es wäre sinnvoll potentielle Kursteilnehmer vor dem ersten Kursbesuch kurz zu beraten, um gemeinsam einen effizienten Weg zu einem entspannten Leben zu finden. Aus dieser Beobachtung heraus habe ich den Stress-Check entwickelt.

Je nach Stress und Entspannungstyp beginnt man seinen Weg zu einem entspannten Leben im Anschluss mit einem der folgenden drei Kursbausteine.

Die Inhalte biete ich auch als speziell zugeschnittenes Einzel- oder Kleingruppentraining an.

Stressbewältigung

In den Stressbewältigungskursen geht man seine Probleme ganzheitlich an. D.h. man gewinnt nicht nur durch Entspannungstechniken emotionalen und körperlichen Raum sondern man analysiert auch die Ursachen des Stress, lernt ihn entweder erst gar nicht aufkommen zu lassen oder besser mit ihm umzugehen. Stressbewältigungskurse sind für jeden Persönlichkeitstyp zu empfehlen, da man lernt seine Probleme ganzheitlich anzugehen. Speziell gut geeignet sind sie für Leute mit einer kognitiven Persönlichkeitsstruktur, für die es wichtig ist, sich intellektuell mit Problemen auseinanderzusetzen.

Autogenes Training (AT)

ist eine weltweit anerkannte Entspannungsform, die von vielen Therapeuten mit großem Erfolg eingesetzt wird. Ausgeglichenheit, Kraft und Konzentration werden gefördert, Stress und Spannungen abgebaut. Dank autogenem Training ist man bei regelmäßigem Üben in Kürze entspannt, fit, ruhig und gelassen. Schmerzen können reguliert bis beseitigt, kalte Hände bzw. Füße wohl temperiert, Probleme bearbeitet und Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden. AT entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt den Übenden, Körper und Geist mit der Kraft seiner Gedanken zu beeinflussen.

Autogenes Training beruht auf Autosuggestion und Visualisation und ist deshalb besonders für Menschen mit auditiven und visuellen Persönlichkeiten geeignet.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem man willentlich und bewusst durch An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung erreichen.

Man lernt, jederzeit muskuläre Entspannung herbeizuführen. Durch die Entspannung der Muskulatur wird auch der Geist beruhigt und Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Verspannte Muskelgruppen können aufgespürt und gelockert werden, dies kann Schmerzzustände verringern.

Die Methode wird u.a. bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen und weiteren Stresssymptomen eingesetzt.

PMR ist besonders für Personen mit kinästhetischer Persönlichkeit (Bewegungsmenschen) geeignet.

Alltagsbegleitende Gruppen

Selbst wenn Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden zu einer besseren Balance im Leben beitragen, neigen viele dazu, die Praxis nach Kursende früher oder später einschlafen zu lassen. Da das vielen ehemaligen Kursteilnehmern bewusst ist, bin ich immer wieder nach einer Möglichkeit gefragt worden, dem entgegenzuwirken. Deshalb habe ich beschlossen alltagsbegleitende Gruppen in meinen Angebotsbaukasten aufzunehmen. Die Gruppen finden kontinuierlich statt und wenden sich an Kursabsolventen, die sich regelmäßig treffen, gegenseitig motivieren und gemeinsam weiterentwickeln wollen. Es würde mich freuen, dort den Einen oder die Andere wiederzutreffen.

Autogenes Training Ann-Katrin Godt, Julius-Brecht-Allee 58, 28329 Bremen