

Seminarleitung:



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



www.vom-willen-zum-weg.de
www.zeit-fuer-burnout-praevention.de

- B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
Schwerpunkt: Arbeits- und
Organisationspsychologie
- Dipl. Informatikerin (FH)
- **systemische Beraterin** (Zentrum für
Systemische Forschung Heidelberg)
- Weiterbildung in **tiefenpsychologischer
Traumarbeit** bei Dr. Helmut Hark
- Teilnahme an Weiterbildung „Heilpraktikerin
für Psychotherapie“
- **Entspannungspädagogin** (Diplom des
Bildungswerk für ganzheitliche Therapien)
- **Stressbewältigungstrainerin** (AHAB-Akademie)
- Seit 2010 in eigener Praxis für Supervision und
Burnout Prävention

Anmeldung :

per Email an:
info@vom-willen-zum-weg.de

per Post an:
Marlies Grasmann
Auf dem Hövel 8
58285 Gevelsberg

oder per Telefon unter:
02332 843516



Seminar-Orte: Psychologische Praxis am Tierpark

Hagenerstr. 38
44225 Dortmund
Anfahrt siehe
<http://www.praxis-am-tierpark.de/html/anfahrt.html>

Energiezentrum (Raum für Entfaltung)

Auf der Dickend 31
58300 Wetter(Ruhr)
Anfahrt siehe
<https://www.energiezentrum24.de/kontakt/>

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Eventuell Kopfkissen und Meditationskissen

Erlauben Sie sich einen Kurs...

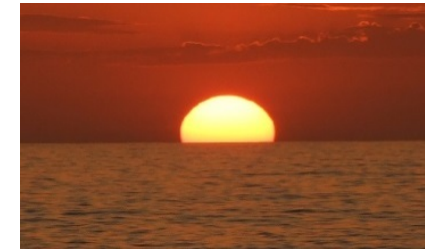
... er wird Ihnen **Impulse geben** um sowohl mental als auch körperlich mehr zu entspannen und **damit Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag** aufzubauen. Die Kurse ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Sie sind als Präventionsmaßnahme gedacht und werden von vielen Krankenkassen gefördert.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Mehr Gelassenheit...



...durch Autogenes Training nach

Prof. J.H. Schulz

in Verbindung mit
Achtsamkeit

Termine: siehe Beilage oder auf
<http://www.vom-willen-zum-weg.de/>

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10

Kostenbeteiligung
durch Krankenkassen möglich



Kursinhalt

Autogenes Training (AT) (8*1,5h)

„**Leben verlangt Polarität**“ so lautete schon eine zentrale These von Prof. J.H.Schulz zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Wir brauchen dringend einen Gegenpol zu der Anspannung, welche die sich rasant entwickelnde Arbeitswelt von uns fordert.

Durch die geistige Vorstellungskraft der u.g. Formeln z.B. der Schwere und Wärme entspannen sich ihr Geist, die Muskeln und damit auch ihr vegetatives Nervensystem. Das Autogene Training hilft in der konzentrierten Selbstversenkung, ohne Beeinflussung durch einen anderen, von innen heraus (autogen) den wohltätigen, schlafähnlichen Zustand zu erreichen und sich dadurch körperlich zu erholen.

Sie lernen außerdem ihren Körper gezielt wahr zunehmen und Abstand von ungünstigen Gedanken zu bekommen. Das Verfahren ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Sie lernen folgende 6 Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings kennen und anzuwenden:

1. Erleben der Schwere
2. Erleben der Wärme
3. Atmungsregulierung
4. Herzregulierung
5. Bauchwärme
6. Stirnkühle

Die Ruheformel ergänzt diese Übungen.

Das Besondere an dem Kurs ist die **Verbindung** von der anerkannten Methode AT mit dem Prinzip der **Achtsamkeit...**



Achtsamkeit ist eine Basiskompetenz, die jeder in sich trägt. Sie inspiriert uns zu einer offenen, wertfreien Haltung. Sie lehrt uns Körper, Gedanken und Gefühle in einer wohlwollenden, neugierigen Haltung wahrzunehmen und sich damit voll **im Hier und Jetzt** zu verankern. Dies hilft Abstand von lästigen, stressproduzierenden Gedanken zu nehmen. Durch die wohlwollende innere Beobachterposition wird Distanz zum Problem geschaffen und neue Wege können sichtbar werden.

Wir nehmen uns Zeit ...

- ... zum ankommen und herunterfahren
- ... zum spüren unseres Körpers
- ... für Achtsamkeit und Atmung
- ... gelassen im Hier und Jetzt zu sein
- ... wohlwollend achtsam zu beobachten
- ... Gelerntes in den Alltag zu integrieren

So lernen sie gelassener, gesundheitsbewusster und sicherer mit Stressbelastungen umzugehen.

„Vom Willen
zum Weg“ 



Welche Ziele hat dieser Kurs?

- Generelle Förderung der Entspannung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verminderung von Spannungszuständen
- Integration der Entspannung in den Alltag
- Regeneration von langfristiger Beanspruchung
- Kontrolle der Erregung in Belastungssituationen
- Förderung der Achtsamkeit

Für wen ist der Kurs geeignet?

Teilnehmen können alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und Widerstandskraft gegen Stress aufbauen wollen.

Bei folgenden **akuten** Erkrankungen muss die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden:

- akute gastrointestinale Erkrankungen wie z.Bsp. Magen-/Darm-Entzündungen
- akute Herz-/Kreislaufkrankungen
- akutes Asthma
- akute psychische Erkrankungen