

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)
- 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
http://www.energiezentrum24.de/de_Der_Weg_zu_uns.html

Mitzubringen sind:

- Bequeme Kleidung
- Warme Socken oder Hausschuhe
- Eventuell kleines Kissen

Erlauben Sie sich diesen Kurs...

... er wird Ihnen **Impulse geben** um sowohl mental
als auch körperlich mehr zu entspannen und **damit
Resilienz (Widerstandskraft)** für den **Alltag**
aufzubauen. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische
oder therapeutische Behandlung. Er ist als
Präventionsmaßnahme gedacht.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Zeit zum Entspannen!



zertifizierte Kurse in PMR

Progressive **Muskel Relaxation**
nach Edmund Jacobson
in Verbindung mit
Achtsamkeit

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

Anzahl Teilnehmer: 4 bis maximal 10
Kosten: 120€ für 8 Abende je 90 Min.

Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Kursinhalt

Das Besondere an diesem Kurs ist die Verbindung der **progressiven Muskelentspannung (PMR)** mit dem Prinzip der **Achtsamkeit**.

PMR und Achtsamkeit können den **Nebel** lichten, der über unserer Körperwahrnehmung liegt.



Sie lernen, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst und intensiv zu spüren, in dem Sie sie zunächst anspannen, und anschließend gezielt wieder entspannen. So nehmen Sie besser wahr, wann Ihre Muskulatur sich stressbedingt verspannt. Dann können Sie durch aktives Entspannen gezielt gegensteuern. Das Verfahren ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

Wir nehmen uns Zeit ...

- ... zum ankommen und herunterfahren
- ... zum spüren unseres Körpers
- ... zum entspannen der Muskeln
- ... für eine erste Stressanalyse
- ... für Achtsamkeit und Atmung

Welche Ziele hat dieser Kurs?

- Generelle Förderung der Entspannung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Frühzeitige Erkennung von Spannungszuständen und deren aktive Verminderung
- Integration der Entspannung in den Alltag
- Erholung von den Folgen langfristiger Beanspruchung
- Kontrolle der Erregung in akuten Belastungssituationen
- Förderung der Achtsamkeit

Sie lernen Ihren Körper mit allem was dazu gehört in einer wohlwollenden, neugierigen Haltung wahrzunehmen und damit sich voll im Hier und Jetzt zu verankern. Dies hilft Abstand von lästigen, stressproduzierenden Gedanken zu nehmen und Distanz dazu zu gewinnen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

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

Bei folgenden **akuten** Erkrankungen sollte die Teilnahme **vorher mit einem Arzt** abgeklärt werden: Akutes Weichteilrheuma, akute Gelenkentzündung, Hexenschuss, akuter Bandscheibenvorfall, Schmerzzustände nach Verletzungen, akute Herz-Kreislauf-erkrankungen oder psychische Erkrankungen.



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention

Anstrengungslos

Ein Lächeln bloß
anstrengungslos
ganz lose und leicht
Muskeln erweicht,

geht es nach innen
kannst Du gewinnen.
Den Körper zu spüren
öffnet Dir Türen...
(Marlies Grasmann)

Forschungen belegen, dass sich folgende Komponenten immer richtungsgleich beeinflussen:

Muskeln ↔ Psyche ↔ Vegetativum

Wenn wir uns also körperlich entspannen, entspannt sich auch die Psyche und das vegetative Nervensystem, welches lebenswichtige Körperfunktionen steuert. So können wir mit PMR vegetativ wirksame Erholung und Regeneration finden und damit gegen stressbedingte Krankheiten vorbeugen.

Deshalb werden die Kurse auch von Krankenkassen gefördert.