

Entspannungstraining mit Senioren

Kursleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

© Robert Krauth/Puls.com



Immer stärker leiden auch ältere Menschen unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig innerliche Unruhe, Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen besser umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern. Bei der Arbeit mit Senioren muss sowohl die körperliche als auch die seelische Verfassung berücksichtigt und das Training dementsprechend modifiziert und

an die besonderen Bedürfnisse dieser Klientel angepasst werden.

Seminarinhalt:

- Hintergrundwissen um physische und psychische Veränderungen im Alter
- Hintergrundwissen zu Stress und Entspannung
- Indikationen/ Kontraindikationen
- Seniorengerechte Übungen aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung
- Seniorengerechte Entspannungsgeschichten und Fantasiereisen unter Einsatz von Klängen und Düften
- Bewegung und Entspannung
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel-Kurseinheiten

Das Seminar richtet sich vor allem an Heilpraktiker, Psychologische Berater, Entspannungstrainer, Pflege- und Betreuungspersonal.

Bitte eine Decke/Unterlage, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Dozent/in HP Psy Ursula Braun: Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gerontologie/Demenz (über 10-jährige Berufserfahrung in diesem Bereich), Burnout, Entspannungstherapie, Energiearbeit, Analytischer Psychotherapie und Hypnose, EMDR, verschiedene Massagen und Psychologischer Astrologie. Gibt seit 2012 als Dozentin bei Paracelsus ihr Wissen und ihre Erfahrungen in unterschiedlichen Aus- und Fortbildungen weiter.

Termine:

Fr. 26.03.2021

Sa. 27.03.2021

So. 28.03.2021

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

330,- Euro *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Zindelstr. 3-5

37073 Göttingen

Tel. 0551 - 573 47

Seminarnummer:

SSH34041220

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

