



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## EAG-Zertifikatskurs

### „ExpertIn für Entspannung und Stressregulierung“

Dieser Zertifikatskurs findet an der staatlich anerkannten Europäischen Akademie EAG als Angebot im Rahmen des AWbG NRW als Bildungsurlaub statt. Die EAG ist vom Gütesiegelverbund Weiterbildung NRW zertifiziert und wird unter wissenschaftlicher Leitung von Prof. Dr. H.G. Petzold geführt. Unsere Weiterbildungen berücksichtigen stets neueste Erkenntnisse der Sozial- und Humanwissenschaften. Wir legen großen Wert auf erlebnisaktivierendes Lernen und Arbeiten nach den Prinzipien der „joint competence“ in Gruppen, in denen sich Menschen zu gemeinsamen Lernen zusammen finden. Die naturnahe Lage der Akademie direkt am Beversee lädt zudem ein, den Wald und das Wasser in den Pausen zu erkunden.

**Sie erhalten das Zertifikat: ExpertIn für Entspannung und Stressregulierung**

**Termin: 09.09-13.09.2019 Hückeswagen**

**Leitung:** Martin J. Waibel, Lehrtherapeut für Integrative Leib- und Bewegungstherapie, Dipl. Supervisor, M.Sc., Dipl. Sozialarbeiter, Körper-, Leib- und Bewegungstherapeut mit über 40-jähriger klinischer Erfahrung. Aus- und Weiterbildungen in westlichen und östlichen Entspannungsverfahren. Lehrtätigkeiten an Fachschulen und Hochschulen

#### **Entspannung und Stressregulierung – warum ist das so wichtig?**

Seit den 70er Jahren haben Entspannungstechniken und Stressregulierungsmethoden eine immer höhere Popularität in der Bevölkerung gewonnen. Arbeitsverdichtung, Beschleunigung in allen Bereichen des privaten und öffentlichen Lebens fordern von den Menschen zunehmend Präsenz. Die Augenblicke der Ruhe, die Muse im Alltag sowie entspannte Lebensräume sind heute immer weniger zu finden. Das „Schneller-weiter-höher“ oder neudeutsch die „Selbstoptimierung“ fordert ihren Preis.

Unruhe, Hektik, Nervosität, ständige Anspannung, beginnend von einfachen Muskelschmerzen über Kopfschmerzen bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen, sind die Folgen.

Mit diesem Zertifikatskurs werden Sie nicht nur Entspannung als Technik und Methode kennenlernen sondern in einer Übersicht erfahren, warum Ruhe, Meditation, Konzentration, Langsamkeit und Eutonie wichtige Grundlagen für das sind, was wir heute unter Life-Work-Balance verstehen. Dabei geht es nicht um die Optimierung des modernen, hektischen Menschen, sondern darum reizfreie Momente zu schaffen und persönliche Wege mittels Entspannungsverfahren zu entdecken.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## INHALTE

- Überblick: Welches Entspannungsverfahren ist das Richtige für den Einzelnen?
- Neurobiologische Prozesse und Veränderungen bei Stress und Entspannungsverfahren
- COPING: Stressoren, ihre Bewertung, eigene Ressourcen und entspannte Handlungskonzepte!
- Top-Down und Bottom-up: Die verschiedenen Zugänge zum Körper und Leib über die Techniken von „oben“ und „unten“.
- Meditation, Rituale, Gebete, Gehen und Laufen als Möglichkeiten der Zentrierung  
Die Rolle der Natur um Spannungsausgleich herzustellen
- Grenzen und Möglichkeiten mit Stress umzugehen

## LERNZIELE

- Medizinische Grundlagen von Stress und Entspannung
- Methoden und Techniken der Entspannung methodisch sicher anwenden
- Differenzieren von kognitiven, emotionalen, sozio-ökonomischen und ökologischen Stressoren
- Sie sind in der Lage Entspannung und Stressregulierung als Methode in Ihrem Arbeitsumfeld anzubieten und anzuwenden.

## Literaturhinweise:

Sammer U.: Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen, Band 130), Klett-Cotta 2017.

Waibel M.J./Jakob-Krieger C.: Integrative Leib- und Bewegungstherapie. Schattauer. Stuttgart 2009.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Unseren Lebensalltag vergleichen wir in diesem Seminar mit der Metapher des Linienbusses in der Stadt, der immer seine gleiche Route fährt. Wie schnell ist dieser? Wo entsteht Hektik, Stress, Chaos? Gibt es Teile auf der Route die auch entspannter sind? Wann steige ich aus? Zu spät oder rechtzeitig? Wie unterbreche ich die Routinen und Sorge mich um meine Ressourcen um auf dieser Reise lange dabei zu sein ohne mich zu erschöpfen?

## 1. Seminartag

**Inhalt und Methodik:** „Der Bus des Lebens!“

**Wann?**

14:30 Uhr	Ankunft, Ankommen
15:30 Uhr	Begrüßung und Einstieg ins Thema: Ausstieg <i>Haltestelle</i> <i>Entspannung:</i> „Kann ich aussteigen?“ Wochenüberblick Rahmenbedingungen
16:30 Uhr	Vorstellungsrunde, Kennenlernen der Gruppe: Wer fährt hier mit?
18:30 Uhr	ABENDESSEN
19:30 Uhr	BUS-Rundfahrt: „Zauber“-Welt der Entspannungsverfahren

## 2. Seminartag

09:00 Uhr - 10:30 Uhr:	Busfahrt zum Gipfel: <i>Haltestelle Erkenntnis</i> „Warum benötigen wir Entspannung?“
10:30 Uhr - 11:30 Uhr	Busfahrt zum Panorama des Lebens: <i>Haltestelle Ursachen:</i> Was macht uns Stress > Stresspanorama
12:30 Uhr	MITTAGSPAUSE
14:30 Uhr	Busfahrt zum Tal > <i>Bottom-up:</i> Praktische Erfahrungen mit Bottom-up-Verfahren wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Atemtherapie.
18:00 Uhr	Abschlussrunde: Was kann ich von heute mitnehmen?
18:30 Uhr	ENDE

## 3. Seminartag

09:00 Uhr - 09:30 Uhr	Einstieg „Die Unterschiede zwischen Bottom-up und Top-Down Techniken
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	Busfahrt zum Gipfel > <i>Top-down up:</i> Praktische Erfahrungen mit Top down Verfahren wie Meditation und Achtsamkeit.
12:30 Uhr	MITTAGSPAUSE
14:30 Uhr	Busfahrt zum <i>Bottom-up und TOP-down:</i> Weitere praktische Erfahrungen mit Bottom-up-Verfahren wie Yoga, Eutonie, Tai Chi und TOP-down-Verfahren wie Gedankenstopp, Gedankenreisen usw.
18:00 Uhr	Abschlussrunde: Was kann ich heute von der Reise mitnehmen?
18:30 Uhr	ENDE



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

#### 4. Seminartag

09:00 Uhr - 09:30 Uhr	Frage- und Austauschrunde zu den bisherigen Erfahrungen.
09:30 Uhr - 10:30 Uhr	Busfahrt zum „Strukturplatz“: Wie baut man Entspannung systematisch auf?
10:30 Uhr - 12:30 Uhr	Busfahrt zum Platz der Erkenntnis: Wie kann man Entspannung messen, warum hilft es manchmal nichts, wann ist Entspannung schlecht, welche Begleiter (Seminar, Apps, Bücher, CD's) sind hilfreich?
12:30 Uhr	MITTAGSPAUSE
14:30 Uhr	Busfahrt in die <i>NATUR</i> : <i>Nichts hilft schneller als bewusste Naturerfahrung um ab/umzuschalten?</i>
16.30 Uhr	<i>Doch! Noch leichter geht es mit Bewegung: Walking und Jogging in der Natur u.a. Bewegungsformen</i>
18:00 Uhr	Abschlussrunde: Was war heute anders auf meiner Reise?
18:30 Uhr	ENDE

#### 5. Seminartag

09:00 Uhr - 9:30 Uhr	Busfahrt zur <i>Haltestelle Resonanz</i> : „Warum bleibt ohne Resonanz alles leer?“
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	„Busreise für Japaner“ - Alle Seminarinhalte leiblich erlebt mit „Blitzlichtern“.
11.30 Uhr - 12.30 Uhr	Busfahrt in den „Alltag“: Wie kann ich das alles umsetzen? Wie steigt man sicher immer wieder aus dem (Stress-) Bus des Lebens aus? Die kleinen Hilfen und Tricks für den Alltag!
12.30	Abschluss, Fazit, Feedback
gegen 13:15 Uhr	ENDE

Programmänderungen vorbehalten

**Stundenplan:** Die verschiedenen Aspekte und Themen lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. In der Praxis entwickeln und entfalten sich die Lerninhalte an dem situativ entstehenden Lernprozess.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre), [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)