

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN mit PSYCHOTHERAPEUTISCHEN ASPEKTEN

Die Palette der Entspannungsmethoden reicht vom Mittagsschläfchen (power nap) bis zu spirituellen Meditationsmethoden.

In diesem Kurs sollen die gängigsten Methoden (Progressive Muskel-entspannung, Autogenes Training, Atemgymnastik, Qigong, Bodyscan, Zen Meditation, ) vorgestellt und geübt werden.

Darüber hinaus wird mit Selbsterfahrungsübungen, Achtsamkeits-übungen und Gesprächen die Möglichkeit geboten, die eigene Lebens-situation zu reflektieren und so die individuell passende Methode zu finden.

**Ziel:** Mit Achtsamkeit auf den eigenen Körper zu einem gelingenden Leben beitragen.

**Kursdaten:** Entnehmen Sie bitte dem aktuellen Vorlesungsverzeichnis

Dr. Wendelin MUNTER

Psychotherapeut, Supervisor,

Tai Chi und Qigong Lehrer der IQTÖ

Ausbildner für Wellnessberufe