

Mit Herz und Heiterkeit zu Entlastung und Entspannung



Innovativer und kreativer

Work-Shop zur Stressbewältigung

Stress entwickelt sich zum Gesundheitsrisiko Nr. 1 in unserer modernen Gesellschaft. Umso wichtiger ist es, über das Wesen und die Auswirkungen von Stress Bescheid zu wissen, Stressoren wahrzunehmen, sowie die Faktoren der persönlichen Stressverstärker zu kennen.

Hauptziel des fünfstündigen Workshops:

Vermittlung und Entwicklung selbstwirksamen Verhaltens in Bezug auf Stress

Den Teilnehmern werden auf verschiedenen Ebenen Strategien der Stressbewältigung vorgestellt und sie erhalten Anregungen, diese im Alltag umzusetzen und anzuwenden.

Inhalt

- Theoretische Informationen über Stress und den Gesundheitsrisiken
- Erkennen der persönlichen Stressoren und Stressverstärker
- Achtsamkeit entwickeln:

Kennen lernen und Üben von achtsamer Wahrnehmung des Körpers als einer der Wege, Stress zu reduzieren.

- Herzintelligenzmethode

Einführung in eine weitere effiziente Technik aus der Stressforschung, die zu einer anderen Erfahrung der Wahrnehmung führt: **vom Kopf zum Herz**

- *Lachen baut Stress ab und hat viele positive Auswirkungen auf Körper und Psyche.*

Die Teilnehmer erhalten darüber wertvolle Informationen aus Wissenschaft und Forschung. Die Erkenntnisse mögen motivieren, lachen als tägliches Training zu praktizieren.

- Heiterkeit und Entspannung in den Alltag bringen durch Lachyoga

Spezifische, auf Stress bezogene Lachübungen eröffnen neue Perspektiven, wie man mit Belastungen anders umgehen kann. Humor und Lachen kann als Ressource zur Stressbewältigung genutzt werden. Das Lachyoga wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen.

- Auswertung der gemachten Erfahrungen und Ideensammlung für die Integration in den Alltag

Kursinformationen

- Datum:** Samstag, 17. Oktober 2015
- Kursort:** Naturheilpraxis Katrin Hänsli
Friedhofstrasse 15
8636 Wald ZH
078 922 23 77
- Anmeldung:** praxis@katrinhaensli.ch (bis 10. Oktober 2015)
- Kurszeiten:** 11 Uhr bis ca. 17.00
- Kosten:** Fr. 90.- (Handout Papierform Fr. 10.-)
- Kursleitung:** Susann Duss

Berufliche Ausbildungen:

- | | |
|---------------|---|
| 1977-1980 | Ausbildung zur Pflegefachfrau Psychiatrie in der Klinik Oberwil bei Zug |
| 1993-1996 | Berufsbegleitende Ausbildung zur Yogalehrerin an der Astanga-Yoga-Akademie in Basel |
| 2000-2003 | Berufsbegleitende Ausbildung zur Craniosakraltherapeutin an der Schule für Körpertherapie in Zürich |
| 2009 | Ausbildung zur Pilates-Care-Trainerin |
| 2011 und 2012 | Ausbildungslehrgang für Yoga Nidra (Technik für Tiefenentspannung) |
| 2013/ 2014 | Ausbildung zur Lachyogalehrerin und Lachyoga-Buisness-Trainerin |
| 2015 | Ausbildung zum lizenzierten HeartMath Coach (Herzintelligenzmethode) |

**Ich freue mich auf rege Teilnahme an diesem
interessanten und ungewöhnlichen Kurs und
garantiere den Teilnehmern, dass sie wertvolle-
Infos und Erfahrungen mitnehmen werden!**

Herzlich Susann Duss

