

# Entschleunigungstag

## *Burnout-Prophylaxe*

Sa 25.05., 9.30-16.00 Uhr

Oder

So, 21.07., 9.30-16.00 Uhr (Achtung So, nicht Sa)



Mit Übungen zu *Achtsamkeit, Entspannung, Kreativität* und *Ausdruck* können Sie in lockerer Atmosphäre lernen, wieder eine umfassendere Bewusstheit für ihre körperliche und emotionale *Anspannung* zu bekommen und dieser *entgegenzuwirken*.

Nach entspanntem Ankommen und kurzem Austausch bei einer Tasse Kaffee oder Tee werden wir den Tag mit bioenergetischen Übungen bzw. mit dem Farbdialog beginnen.

Die *bioenergetischen Übungen* helfen, Blockaden im Körper aufzuspüren, die die emotionale und körperliche Befindlichkeit beeinträchtigen können und diese vorsichtig etwas zu lockern.

Mit dem Verfahren *Farbdialog* können Sie wiederum die belebende Wirkung von Farben erleben, ganz ohne Leistungsdruck Ihre eigene Kreativität (wieder)entdecken und erfahren, wie Sie in der Gruppe Ihren Raum einnehmen und gleichzeitig auch den anderen ihren Raum gewähren lassen können.

Bei einer Mittagspause (Mittagsverpflegung nicht inbegriffen) und in kleineren Pausen zwischendrin besteht immer wieder die *Möglichkeit* zu *gegenseitigem Austausch* und zu kurzen *Gesprächen*.

Wir beenden den Tag mit der Achtsamkeitsübung *Bodyscan* bzw. der Entspannungsübung *Progressive Muskelentspannung* nach Jakobson. Zum Schluss kommt jeder zu Wort in einer Abschlussrunde mit Feedback und Befindlichkeitsabgleich.

**Ort:** Therapeutische Praxis Paula Heinecker / Vera Peric, Schaezlerstr. 8, Augsburg.

**Kosten:** 35 € für den ganzen Tag, inklusive Getränke und Knabbereien. Keine Verpflegung in der Mittagspause.

**Anmeldung** unter: 0821/8842047 (persönlich oder auf dem Anrufbeantworter)

**Bitte beachten Sie:** Nicht teilnehmen können leider Menschen mit schwerwiegenden psychiatrischen Erkrankungen wie Schizophrenie und Menschen mit einer epileptischen Erkrankung.

## **Nähere Beschreibung der Verfahren:**

### **Was ist Bioenergetik?**

Mit Hilfe von Bewegung, Atmung und Ausdruck (Stimme) werden chronische Muskelverspannungen aufgelockert und mehr körperliche und emotionale Beweglichkeit möglich. Der Kontakt zum Boden wird verbessert, die Atmung vertieft und die Vibration des Körpers intensiviert.

### **Was ist Farbdialog?**

Farbdialog ist ein Kunsttherapieverfahren, in dem zwei oder mehrere Personen abwechselnd an einem abstrakten Bild malen, das nur aus beliebigen Farbflächen besteht. Es gibt keine Vorgaben, keinen Leistungsdruck oder Ergebniserwartung, und daher gibt es immer ein Erfolgserlebnis. Die Aktivität ermöglicht eine Kommunikation ohne Worte und frei von Bewertungen. Emotionen finden bei Farbdialog Ausdruck, werden sichtbar und können dann benannt und besprochen werden. Dafür brauchen Sie keine künstlerischen Vorkenntnisse.

### **Was ist Bodyscan?**

Bodyscan ist eine Achtsamkeitsübung, mit deren Hilfe wir lernen, unseren Körper langsam, achtsam und liebevoll wahrzunehmen und zu spüren. Der Bodyscan hilft uns, Verspannungen aufzuspüren und ohne jeglichen Druck aufzulockern. Durch gleichzeitige Atemübungen wird unser Körper locker und entspannt, es entsteht ein neues Körpergefühl, und der Gedankenkarussell wird entschleunigt.

### **Was ist Progressive Muskelentspannung nach Jakobson?**

Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das über das systematische An- und Entspannen von Muskelgruppen eine ganzheitliche Entspannung erreichen kann. Sie steigern bei regelmäßiger Anwendung dieser Methode Ihre Entspannungsfähigkeit im Alltag, verbessern dadurch Ihre Konzentration und stärken Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Besonders Situationen mit hohen Anforderungen werden Sie dadurch leichter und mit weniger Anspannung meistern. Stressgefühle werden weniger häufig auftreten