



## **Vorstellung der Entspannungstechniken Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson in Theorie und Praxis**

- 1.) Begrüßung der Teilnehmer
- 2.) Vorstellung der Referentin
- 3.) Allgemeine Information zum Thema Stress
  - Definition
  - Arten und Ursachen von Stress
  - Funktionsweise des vegetativen Nervensystems
  - Auswirkungen von Stress auf den menschlichen Organismus
- 4.) Vorstellung Autogenes Training
  - Indikationen, Kontraindikationen
  - Wirkweise
  - Vorgehensweise beim Erlernen
  - Basisübungen (Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung), praktische Übungen
  - Kennenlernen der Organübungen (Sonnengeflecht, Herz, Schulter-Nackengebiet, Kopf)
- 5.) Vorstellung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
  - Indikationen, Kontraindikationen
  - Wirkweise
  - Vorgehensweise beim Erlernen
  - Entspannung der einzelnen Muskelgruppen, praktische Übungen
  - Vorstellung der verschiedenen Möglichkeiten der Anwendung (Standard-, Kurz-, Halbform)
  - angeleitete Wellnessentspannung mit der Standardform der PME und anschließender Vorstellungsübung zur Stressreduzierung

Zielsetzung:

**Kennenlernen der vorgestellten Entspannungstechniken**