



Programm Workshop Gesundheitsfürsorge und Stressprävention auf Grundlage des Bochumer Gesundheitstrainings

1. Seminartag

- 1.) Begrüßung der Teilnehmer
- 2.) Vorstellung der Kursleitung
- 3.) Organisatorisches
- 4.) Gesprächsrunde zu Motivation, Erwartungen, Wünsche und Zielsetzungen
etc. der einzelnen Teilnehmer
- 5.) Kurzreferat zum Thema Stress und Stressprävention
- 6.) Vorstellung des theoretischen Hintergrunds des Bochumer
Gesundheitstrainings

Kurze Pause

- 7.) Entspannungsübung
- 8.) Einführung des 1. Themas "Ort der Ruhe und der Kraft"
- 9.) Gesprächsrunde zum Thema
- 10.) Meditationsübung zum Thema mit angenehmer Entspannungsmusik im
Liegen
- 11.) Kreative Übung zum Thema

12.) Austausch in der Runde und kurzes Feedback der Teilnehmer zum aktuellen Befinden

Mittagspause, zeitlicher Rahmen, je nach Wunsch der Teilnehmer

Nachmittagsprogramm 1. Seminartag

12.) Kurzentspannung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson im Sitzen

13.) Einführung des 2. Themas "Intuition" durch die Kursleitung

14.) Gesprächsrunde zum Thema

evtl. auf Wunsch kurze Pause möglich

15.) Meditationsübung zum Thema

16.) Kreative Übung zum Thema

17.) Austausch in der Runde, Feedback der Teilnehmer, Ausklang des 1. Seminartages

2. Seminartag

- 1.) Begrüßungsrunde mit kurzer Rückmeldung zu aktuellem Befinden der einzelnen Teilnehmer, bei Bedarf Beantwortung von Fragen zum Vortag
- 2.) Vorstellung des heutigen Themas "Lebensfreude" durch die Kursleitung
- 3.) Kurze praktische Übung im Stehen
- 4.) Gesprächsrunde zum Thema
- 5.) Kleines Spiel zur Schulung der Sinneswahrnehmungen

kurze Pause

- 6.) Meditationsübung zum Thema
- 7.) Kreative Übung zum Thema
- 8.) Austausch in der Runde und kurzes Feedback der Teilnehmer zum aktuellen Befinden

Mittagspause, zeitlicher Rahmen, je nach Wunsch der Teilnehmer

- 9.) Vorstellung und teilweise praktische Durchführung von verschiedenen Entspannungstechniken mit Elementen aus der Gestalttherapie, dem Mentaltraining und dem Autogenem Training
- 10.) Einführung des Themas "Selbstbewusstsein"
- 11.) Gesprächsrunde zum Thema
- 12.) schriftliche Einzelarbeit zum Thema

evtl. auf Wunsch kurze Pause möglich

- 13.) Meditationsübung zum Thema
- 14.) Kreative Übung zum Thema
- 15.) Austausch in der Runde, Abschlussgespräch, Verabschiedung