

2.3 Anleitung zu Entspannungsverfahren

- Information zu Autogenem Training
- Progressive Muskelentspannung
- Phantasiereisen
- Ganzkörperentspannung

Damit Entspannungsgruppen in psychiatrischem Alltag und zur Stressbewältigung geleitet werden können, bedarf es der theoretischen Grundkenntnisse zu den o.g. Entspannungsverfahren, der Demonstration einschließlich Selbsterfahrung mit den Verfahren. Das Einüben der Entspannungsinstruktionen ist ebenso Bestandteil des Seminars. Ziel der von den Kursteilnehmern geleiteten Entspannungsgruppen ist, dass Klienten die Entspannungsverfahren kennen lernen und zur Anwendung angeleitet werden.

Methode: Vortrag, Demonstration und Übungen

Zielgruppe: alle Berufsgruppen
(in psychiatrischen Einrichtungen)

Veranstalter: Fort- und Weiterbildungszentrum der
LWL-Kliniken im Kreis Soest

Referent: Karl Unrein

Termine: 30.10. und 31.10.2008

Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: LWL-Klinik Warstein

Kosten: 170,- Euro, incl. Verpflegung