

Umfang und Dauer

Ein Kurs umfasst 8 Termine á 90 Minuten und findet 1 mal wöchentlich statt.

Kosten

Da es sich um einen Kurs nach §20 Absatz 1 SGB V handelt, werden die Kosten in Höhe von 120 € in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80% (bis 100%) erstattet. Die Kosten sind vor Kursbeginn bar oder per Überweisung zu bezahlen.

Ort und Zeit

Nach Absprache bzw. zu bekanntgegebenen Terminen im Marienhospital Bottrop.

Anmeldung

Über meine Homepage unter entspannung.kurschatke-online.de

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie eine E-Mail.

Kontakt

Telefon: 02045 - 969632
E-Mail: entspannung@kurschatke-online.de

Homepage

entspannung.kurschatke-online.de

Link als QR-Code



Kurse für **Autogenes Training (AT)**



Aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage

Stefan Kurschatke

staatlich anerkannter Diplom Sozialpädagoge
staatlich anerkannter Diplom Heilpädagoge
Kursleiter für Autogenes Training Grundstufe nach dem Bochumer Modell (IAG)
Schlaf- und Entspannungspädagoge (EFH - RWL)
anerkannter Kursleiter für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

Autogenes Training (AT)

In einem Alltag, der von Stress geprägt ist, bietet das AT nach J.H. Schulz dem Kursteilnehmer eine Methode, aktiv an den eigenen Heilungsprozessen mitzuwirken. Durch bewusst herbeigeführte Entspannung und gelassenes Hinsehen sind u.a. in folgenden Bereichen positive Veränderungen möglich:

- Ängste
- Schmerzen
- Stress, Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen, Unruhe
- Konzentration, Versagensängste
- Prüfungsstress, innere Anspannung
- Magen- und Darmbeschwerden
- Neurodermitis
- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie z.B. Bluthochdruck
- Steigerung sportlicher Leistung

Bei ausreichender Nachfrage biete ich auch Kurse in Progressiver Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson sowie Kompaktkurse in AT und PMR an.

Schlafworkshop

Viele Menschen werden in ihrem Alltag durch Schlafprobleme beeinträchtigt.

Erfahren Sie in einem Workshop mehr über den Schlaf, wie er funktioniert, was Ihnen bei Schlafproblemen hilft und wann Sie zum Arzt gehen sollten.

Sie erlernen eine spezielle Methode der **Progressiven Muskelentspannung (PMR)** in Kombination mit **PEP®**, eine Selbstregulationsmethode aus der energetischen Psychologie (Klopftechnik).

In Kombination stellen PMR und PEP® ein gutes Team zur Ein- und Durchschlafhilfe dar.

Kursgebühr: 50 € pro Person
(keine Kassenleistung)

Ort: Marienhospital Bottrop
Treffpunkt im Foyer

Dauer: 3 Stunden

Termine: nach Vereinbarung

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder über meine Homepage an.

Bei Fragen können Sie mich gerne anrufen.

Angebot für Firmen und Einrichtungen

Gerne biete ich für Kliniken oder andere Einrichtungen im Ruhrgebiet Kompaktkurse für MitarbeiterInnen an.

Gerade für SchichtarbeiterInnen ist es zumeist schwierig an regelmäßigen Kursen teilzunehmen. Hier bietet ein Kompaktkurs von je vier Stunden an zwei Tagen die Möglichkeit das Autogene Training kennen zu lernen.

Auch ein Kompaktkurs wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen mit 80% bezuschusst (einige übernehmen sogar 100%).

Haben Sie oder Ihre Einrichtung Interesse an einem Kompaktkurs, nehmen Sie mit mir Kontakt auf.