



QUERENBURG-INSTITUT

EHRENAMTSAKADEMIE

Wie einfache Entspannungstechniken zu Regeneration und Gleichgewicht führen

Mit unserem ehrenamtlichen Engagement leisten wir unseren persönlichen Beitrag zu einem sozialen Miteinander. Wir haben Freude an der Arbeit. Wir übernehmen Verantwortung, gehen selbst soziale Bindungen ein, haben die Möglichkeit, persönlich daran zu wachsen. Demgegenüber stehen vielfältige emotionale Belastungen durch die Ausübung des Ehrenamtes. Deswegen ist es wichtig, einerseits auf den eigenen Energiehaushalt zu achten und andererseits bewusst einen Ausgleich zu schaffen. Verschiedene Methoden können dabei helfen, schnell und einfach abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Welches die beste Entspannungsmethode ist, wird individuell ganz unterschiedlich empfunden. Dem Einen gelingt es besser, mit Hilfe von Körperübungen zu entspannen, dem Anderen helfen gedankliche Impulse. In dieser Veranstaltung erhalten Sie daher einen umfassenden Überblick über erprobte und bewährte Entspannungstechniken, die Sie auch direkt ausprobieren können. Nach Absprache können dabei gerne Schwerpunkte gelegt werden.

Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- Kurze Einführung in die verschiedenen Entspannungstechniken
- Analyse der individuellen Bedürfnisse und Vorlieben
- Praktische Übungen: Atembeobachtung und -lenkung, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Fantasiereisen, fernöstliche körperbetonte Formen, Achtsamkeits- und Meditationsübungen