



Über mich

und meine Kursidee....

Mein Name ist Anja Lindemann und ich leite schon seit einigen Jahren die Betriebsentspannungsgruppen des Kreis Mettmann.

Jeder spricht von ihm. Viele fürchten ihn und nur wenige Menschen können mit ihm umgehen! **S.T.R.E.S.S!**

In all seinen Facetten und mit seinen Auswirkungen wie Tinnitus, Gastritis, Bluthochdruck, Angst- u. Panikattacken, Burnout, Mobbing, Schlafstörungen usw. Auch Stress in den Wechseljahren...

Aus diesem Grunde habe ich sehr abwechslungsreiche, auch individuell zugeschnittene Stresswerkzeuge gewählt. Jeder Teilnehmer ist anders. Aufgrund der positiven Feedbacks habe ich erfahren, dass sich jeder Teilnehmer aus der Vielfalt der Stressbewältigungsstrategien und Entspannungstechniken sein eigenes Päckchen schnürt im positiveren Umgang mit Stress. Auch über eine gelasseneren Lebenseinstellung oder eine ansteigende Motivation im beruflichen und privaten Bereich berichten Teilnehmer.

Für mich ist es wichtig, dass meine Teilnehmer mit Freude und Motivation Entspannungstechniken lernen. Das ist mein Motto....

Die Kurse leite ich nach der von der bekannten Stressforscherin Dr. Marlies entwickelten MSP® Methode.

Meine Kurse finden im gesamten Kreis Mettmann statt. Bitte rufen Sie mich an oder besuchen meine Homepage.

Ich informiere Sie gern und stimme mit Ihnen ab, in welche Gruppe Sie einsteigen können. Die Kurse sind so gestaltet, dass ein individueller Einstieg möglich ist.



- Körper und Geist in Balance -

Anja Lindemann

MSP-Trainerin 2000 ©

Goldberger Straße 19

40822 Mettmann

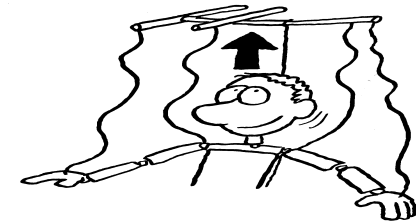
☎ 02104/507596

Internet: www.kugibal.de

anja.lindemann@kugibal.de

Körper und Geist in Balance

*Einladung zum Kurs
„Stressbewältigung
in der Praxis“*



**Nehmen Sie Ihre Fäden selbst
in die Hand !!!**



Gesundheit ist für den Menschen;
Die Grundlage seines Glücks,
aus ihr schöpft er seine Kraft.

(Benjamin Disraeli)

Wen möchte ich mit meinem Kurs ansprechen?

- ☺ Alle Anfänger ohne besondere Kenntnisse
- ☺ Für Menschen, die schwer entspannen können
- ☺ Für Personen, die schon einmal Autogenes Training ausprobiert haben, aber wenig damit anfangen konnten
- ☺ Für Frauen in den Wechseljahren
- ☺ Für Skeptiker, die behaupten; Entspannungsverfahren seien zu langweilig
- ☺ Für Menschen mit Stresserkrankungen wie z.B. (Schlafstörungen, nervöse Magen-Darmbeschwerden, Tinnitus, Burnout, Mobbing u. auch Beschwerden in den Wechseljahren
- ☺ Für Alle, die in ihrem Leben viele Rollen spielen ...
- ☺ Für „ALLE“, die mit Spaß und Freude den S T R E S S umarmen wollen...

Warum ist die Teilnahme an meinem Kurs so Besonders?

- ☺ Ich lebe selbst, was ich meinen Teilnehmern beibringe....
- ☺ Ich vermittele das Autogene Training immer in Kombination mit einer aktiven Entspannungsmethode, damit Sie Ihren Körper besser wahrnehmen können und positivere Lernerfolge erzielen können.
- ☺ Kurzweilige gemeinsame Lernabende mit viel Abwechslung
- ☺ Individuelle Tipps für Zuhause zum Entspannen bei Stresserkrankungen
- ☺ Mit Spaß und Freude gemeinsam üben
- ☺ Ich arbeite bei der Vermittlung viel mit Bildern und Anregung der Fantasie (besonders für Anfänger wichtig)
- ☺ Lassen Sie sich überraschen wie abwechslungsreich und spannend ein Stressbewältigungskurs sein kann.
- ☺ Ich leite schon seit Anfang 2008 beim Kreis Mettmann erfolgreich Stressbewältigungskurse für Mitarbeiter (Betriebsentspannung)
- ☺ Positives Feedback von Teilnehmern über die Vermittlungstechnik

Praktische Kursinhalte:

- ☺ Das Autogene Training nach Schulz in seiner Grundform
- ☺ Autogenes Training nach MSP®
- ☺ Progressive Muskelentspannung nach MSP® zur Vorbereitung AT
- ☺ Feldenkrais- Übungen „ Entdecke Deine eigene Langsamkeit“
- ☺ Körper und Fantasiereisen
- ☺ Das innere Lächeln entdecken
- ☺ Durch Atementspannung das Loslassen erleichtern
- ☺ Stressbewältigungsübungen
- ☺ Wahrnehmungsübungen ein Ausflug zur Meditation und zum Mentaltraining
- ☺ Braingym nach MSP® zur Harmonisierung der beiden Gehirnhälften
- ☺ Kinesiologische Übungen nach MSP® zur Konzentrationsförderung und Gelassenheit
- ☺ Raum für Individuelles (Antistresstechniken bei individueller Problematik wie Schlafstörungen, nervöser Magen, Ohrgeräusche usw.)