

Details zum Kurs:

Dauer:

1 Tag
9.00 – 12.30 und 14.00 bis 17.00 Uhr

Daten:

Mittwoch: 29. Februar, 14. März, 30. Juni 2012
Samstag: 3. März, 17. März, 23. Juni

Kursort:

Zug Metalli

Kosten:

Einführungspreis Fr. 420.-- (statt Fr. 590.--)

Kursleitung:

Frau Marianne Ohnemus-Hüsler
oder Lehrbeauftragte/r

Bitte
frankieren

omnis HEALTH BUSINESS WELLNESS
Alpenstrasse 11
6300 Zug

Stressreduktion mit Bio-Feedback Jetzt auch für Privatpersonen



vom American Institute of Stress empfohlen

Die WHO hat Stress zur grössten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt.

Die Zunahme von stressbedingten Erkrankungen wie Herz-/Kreislauf-probleme, Schlaflosigkeit, Diabetes, Kopf-/Rückenschmerzen bis hin zu Burn Out etc. ist alarmierend.

Was ist Stress?

Mit Stress ist ein Empfinden gemeint, das unser Organismus aufgrund von Reaktionen auf alltägliche oder besondere Anspannungssituationen erlebt. Veränderungen wie Krankheit, neue Arbeitssituationen, anforderungsreiche Lebensumstände aber auch Verkehrsstau, zu viele Emails etc. sind Gründe für Stress.

Unsere Stressantwort wird geprägt von der Bedeutung, die wir einem Ereignis beimessen. Hier setzt unsere Methode an.

Methode

Nebst allgemeinen Informationen darüber, was bei Stress in unserem Körper geschieht und neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen, vermittelt dieser Kurs durch praktisches Arbeiten mit einem Bio-Feedback Programm (Rückmeldung via Computer über den Rhythmus des Herzens) eine wirksame Möglichkeit zur Stressreduktion.

Eine vertiefte Auseinandersetzung mit persönlichen Stressoren und das Erlernen verschiedener Techniken zum Stressabbau runden diesen Kurs ab.



Ziele und Resultate

- Mehr Vitalität und Lebensfreude
- Reduzierte Stress-Wahrnehmung
- Abnahme von Stresssymptomen wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Anspannung etc.
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte Kommunikationsfähigkeit
- Ressourcenaktivierung

„Im Gegensatz zu vielen anderen Produkten und Programmen, die vergleichbare Wirkung geloben, hat es eine solide wissenschaftliche Basis und wurde in einer Vielzahl von Situationen getestet, wobei die Ergebnisse eindeutig belegt wurden“

Paul J. Rosch, M.D. F.A.C.C.P President of the American Institute of Stress N.Y.

ANMELDUNG ZUM KURS Stressreduktion mit Bio-Feedback

www.omnis-praxis.ch
info@omnis-praxis.ch

Ich melde mich an zum 1 Tages-Kurs am:

_____ 2012 (bitte Datum angeben)

Ich bin an einem individuellen Einzelcoaching interessiert. Bitte kontaktieren Sie mich.

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ / Ort:

Telefon:

Email: