

# Anmeldung

An: Praxis für psychische Gesundheit (PPG)

Martine Bram

38, rue de l'école agricole

L-9016 Ettelbruck

☎ 691 133 124

Ich melde mich an für den Kurs  
in Ettelbruck September 2017

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ – ORT



E-mail

Datum

Unterschrift

Die Anmeldung ist nur gültig bei Überweisung der  
Teilnahmegebühren (170 €) auf das Konto von  
Martine BRAM: IBAN LU03 0025 1129 1220 0000  
Dexia mit dem **Vermerk:** „Gesunde Seele 2017“

<b>Für</b>	Männer und Frauen
<b>Leitung</b>	Martine BRAM (assistante sociale, psychologische Beraterin LGIPA, Moderatorin für Gesundheitsför- derung Lgipa, Entspannungstrai- nerin Erwachsene und Kinder)
<b>Ort</b>	PPG - 38, rue de l'école agricole  L-9016 Ettelbruck
<b>Beginn</b>	Mittwoch, <i>jeweils von 19.30 bis ca. 21.30 Uhr</i>
<b>Kosten</b>	Insgesamt 170€ (incl. Kursmanu- skript)
<b>Zahl der Teilnehmer</b>	Mindestens: 8 Maximal: 12
<b>Anmelde- schluß</b>	15. September 2017
<b>Anmerkung</b>	Bitte bringen Sie bequeme Klei- dung mit; evtl. warme Socken, eine Decke ...  <b><i>Zur 1. Sitzung: einen 40 cm langen Faden, an dessen Ende Sie bitte einen Ring anbinden.</i></b>

# Gesunde Seele

Ein Kurs zur psychischen &  
körperlichen Gesundheit



(mit AUTOGENEM TRAINING)

# TERMINE

## **20. SEPTEMBER 2017**

Körper-Seele-Einheit: Wie die Psyche das körperliche Wohlbefinden beeinflusst.  
Kennenlernen untereinander  
Überblick über den Kurs, die Inhalte, die Themen und Methoden.

Einführung in das Autogene Training

## **27. SEPTEMBER 2017**

Anspannung & Entspannung.  
Wie entstehen belastende Gefühle?  
Was können wir dagegen tun?  
Lernen achtsam zu leben

## **04. OKTOBER 2017**

Anspannung & Entspannung.  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
Gedanken schweben lassen

## **11. OKTOBER 2017**

Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Belastungen leichter machen, anders bewerten etc.  
Falsche Gedanken machen krank: Irrationale Glaubenssätze verändern  
Einführung in das Mentale Training

## **18. OKTOBER 2017**

Gute Beziehungen – gute Gesundheit:  
gehalten im Sozialen Netz:  
Freunde gewinnen und behalten  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)

## **25. OKTOBER 2017**

Das Leben genießen: gut für sich sorgen lernen.  
Positive Erfahrungen machen:  
die Freude einladen, das Glück herausfordern.  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Techniken zu kurzfristigen Entspannung

## **08. NOVEMBER 2017**

Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Das Eisenhowerprinzip: Prioritäten setzen  
Vom Los-lassen und Ge-lassen-sein! Einführung in die sensorische Entspannung

## **15. NOVEMBER 2017**

SO will ich leben!  
Ziele setzen – sich eine attraktive Zukunft schaffen.  
Das Schicksal in die eigene Hand nehmen.

## **22. NOVEMBER 2017**

*Dieser Termin bleibt frei für besondere Wünsche der TeilnehmerInnen bzw. um eventuell verschiedene Themen vertiefen zu können.*

# HINWEISE

Dieser Kurs eignet sich besonders zum Erlernen und Einüben des

## **AUTOGENEN TRAININGS**

und der Inhalt der einzelnen Sitzungen kann jederzeit an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden