Wir sind anders!
Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Wir sind anders!
Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Kooperationspartner der Evangelischen Fachhochschule RWL

Evangelische Fachhochschule Rheinland-Westfalen-Lippe
University of Applied Sciences

Mitglied in den Diakonischen Werken der Evangelischen Kirchen Rheinland und Westfalen

Kooperationspartner des Behinderten-Sportverbandes NRW

BS Nordrhein-Westfalen

Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Geschäftsstelle
Gustav-Vorsteher-Str. 6
58300 Wetter

Vereinssitz
Deierter Weg 12
58769 Nachrodt-Wiblingwerde

Telefon 02335 / 6844128
Mobil 0171 / 4912781
Fax 02335 / 6844129
Web www.bk-dv.de
Mail info@bk-dv.de

Bankleitzahl 440 501 99
Kontonummer 381 010 945
Steuernummer 302 5970 0579
Amtsgericht Altena VR 658

Wir sind anders!
Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Umfang und Dauer
Der Kurs umfasst mindestens 8 Einheiten á 45 Min. (4 x 1,5 Std.). Er findet in der Regel wöchentlich statt.

Kosten und Verwendung der Einnahmen
Die Kosten des Kurses betragen 100€ pro Person. Davon übernehmen die meisten Krankenkassen 80-100%.
Für TeilnehmerInnen, die den Eigenanteil nicht aufbringen können, übernimmt der Blaues Kreuz Diakonieverein e.V. diese Kosten.
Die von den Krankenkassen bzw. den TeilnehmerInnen gezahlten Kurskosten kommen vollständig dem Blaues Kreuz Diakonieverein e.V. zugute, der sie ausschließlich für seine satzungsmäßigen Aufgaben verwendet.

Ort und Zeit
nach Absprache.

Anmeldung
Schriftlich auf dem beiliegenden Anmeldeformular

Kursleiter: Jochen Beutler
+ 57 Jahre, verheiratet
+ Dipl. Sozialarbeiter / Pädagoge
+ Krankenpfleger
+ Psychotherapist European Registered (ECP)
+ Kassenanerkannter Kursleiter und Ausbilder in PMR und AT
+ Kassenanerkannter Fachübungsleiter Rehasport
+ Lehrbeauftragter Entspannungsmethoden an der ev. Fachhochschule Rheinland-Westfalen-Lippe in Bochum

Kurse in Autogenem Training (AT) und
Progressiver Muskelentspannung (PMR)

Wir sind anders!
Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Kurse in

Autogenem Training (AT) & Progressiver Muskel-entspannung (PMR)

nach §20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V

Kurse in Autogenem Training (AT) und
Progressiver Muskelentspannung (PMR)

Autogenes Training (AT)

Dieser Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, mit Hilfe des Autogenen Trainings aktiv an den eigenen Heilungsprozessen mitzuwirken.
Das Autogene Training bietet dazu eine einfache Möglichkeit, mit bewusst herbeigeführter Entspannung des Körpers und der Psyche, bestehende Anspannungs- und Erregungszustände zu reduzieren.
Schlafstörungen, Unruhe und psychosomatische Beschwerden können mit dieser Methode abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Autogenes Training (AT) entspricht den individuellen Maßnahmen der Prävention nach §20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V

Die möglichen Einsatzbereiche des AT

+ Herz-, Kreislaufbeschwerden wie z.B. Bluthochdruck
+ Gefäßtraining bei Durchblutungsstörungen
+ Verschiedene Stresssymptomatiken
+ Neurodermitis
+ Kontaktprobleme
+ Durchsetzungsvermögen
+ Prüfungsstress, Lernängste
+ Magen- Darmbeschwerden
+ Schlafstörungen, Unruhe
+ Konzentration, Versagensängste
+ Steigerung sportlicher Leistungen durch mentales Training
+ Liebe und Sexualität

Wir sind anders!
Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

AT - ein aktiver Weg zur Selbstheilung

Der Mediziner Professor J.H. Schultz, welcher unter anderem als Nervenarzt an einer Klinik in Berlin arbeitete, entwickelte das Autogene Training bereits in den Zwanziger Jahren.
Mit der Anwendung des Autogenen Trainings und den dabei zu beobachtenden Erfolgen wurde schon früh deutlich, dass es nicht der Arzt allein ist, der Heilung bewirkt. So wurde im wissenschaftlichen Rahmen erstmals dem aktiven Beitrag des Patienten an seiner eigenen Heilung größere Aufmerksamkeit geschenkt.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Eine wirksame Methode bei
+ Verspannungen
+ Schmerzen
+ Schlafstörungen

Progressive Entspannung (Relaxation) ist eine bewährte Methode zur Entspannung und Stressbewältigung. Sie ist körperbezogen, leicht erlernbar und kann in jedem Alter durchgeführt werden.

Progressive Muskelentspannung (PMR) entspricht den individuellen Maßnahmen der Prävention nach §20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V

Kurse in Autogenem Training (AT) und
Progressiver Muskelentspannung (PMR)

Wir sind anders!
Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Für wen ist das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung sinnvoll?

+ Für jede / jeden zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe
+ Bei innerer Anspannung, Nervosität und Erschöpfung
+ Bei Ängsten und Verspannungen
+ Bei stressbedingten körperlichen Beschwerden wie z.B.Rückenbeschwerden
+ Bei Spannungskopfschmerzen und Migräne
+ Bei anderen chronischen Schmerzen
+ Bei Schlafschwierigkeiten
+ Unterstützend während der Reduktion von Schmerzmitteln und Tranquilizern
+ Als Alternative zum „Entspannungsmittel Alkohol“

Die Vorgehensweise ist ganz einfach! Sie müssen nicht sportlich sein. Einzelne Muskelgruppen werden unter Anleitung kurz angespannt, die Spannung einige Sekunden gehalten und dann mit dem Ausatmen wieder gelöst. Dies kann im Sitzen oder Liegen erfolgen.

Bei dieser Form von Entspannung bleiben Sie aktiv und behalten die Kontrolle.

Sie haben noch Fragen?

Ihr Kursleiter Jochen Beutler informiert sie gerne und beantwortet Ihre Fragen!

Rufen Sie an: 0171 / 4912781 oder schauen Sie im Web unter www.bk-dv.de.

Kurse in Autogenem Training (AT) und
Progressiver Muskelentspannung (PMR)