



©Foto: H. Faupel

## Ruhe und Balance im Beruf(s)-Alltag

### Stressprävention und Stressbewältigung mit Autogenem Training und Yoga - Präventionskurs

---

Die Anforderungen im Beruf werden vielfältiger und fordernder, der Alltag insgesamt hektischer und stressiger - Zeiten der Ruhe, Entspannung und Regenerierung dagegen immer kürzer. Die Folgen davon sind zunehmende Anspannung und Unruhe bis hin zur körperlichen und geistigen Erschöpfung und Erkrankung. Ziel dieser Veranstaltung ist, Stressfaktoren und Wirkungen auf Körper, Geist und Seele aufzuzeigen und mit Yoga und Autogenem Training zwei Strategien zur Stressprävention und Stressbewältigung kennenzulernen und zu üben, die auch zu Hause im Beruf(s) –Alltag angewandt werden können. Beide Methoden werden als Grundkurse angeboten. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg mit dem Ziel der Gesunderhaltung des Körpers, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung (Bewusstseinsbildung). Ausgangspunkt und Grundlage ist das Üben mit dem Körper (Hatha-Yoga) in den Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen. Durch die Einführung in die Grundstufe des Autogenes Trainings (AT) bekommen die Teilnehmer\*innen ein Mittel zur Selbsthilfe an die Hand, um durch Autosuggestion Geist und Körper zu entspannen. Wenn auch Ansatz und Übungsabläufe verschieden sind; beiden gemeinsam ist jedoch die Ganzheitlichkeit der Übungswege: das Einbeziehen bzw. das Verbinden von Körper, Geist und Seele!

Daneben bleibt freie Zeit für Spaziergänge, Lesen, Gespräche, Stille, ...

Das Tagungshaus St. Bonifatiuskloster liegt im Biosphärenreservat Rhön, mitten in der liebenswerten Kleinstadt Hünfeld, und bietet Raum für besinnliche Tage und ist offen für alle Menschen, die in klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe kommen wollen.

## Trainerinnen

Hildegard Faupel,

Theologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kursleiterin Autogenes Training, Stressmanagement-  
Trainerin

Margret Gerbracht-Wachner,

Lehrerin, Pädagogische Mitarbeiterin,  
Hatha- Yogalehrerin SKA

## Termin

Montag, 14. Oktober bis Freitag, 18. Oktober 2019

Beginn Montag, 13:00 - Ende Freitag, 13:00 Uhr

## Kosten

650,00 € (incl. Vollpension und  
incl. 190,00€ Seminargebühr für Autogenes Training)



## Kostenerstattung

Die Einführung in das Autogene Training ist zertifiziert durch die  
Zentrale Prüfstelle Prävention.

Dies ist eine krankenkassenübergreifende Kooperation zur Prüfung von  
Präventionsmaßnahmen nach §20 Abs. 1 SGB V. Die Seminargebühren für das Autogene  
Training können von der Krankenkasse bezuschusst werden.

## Veranstaltungsort

St. Bonifatiuskloster

Klosterstraße 5

36088 Hünfeld

[www.bonifatiuskloster.de](http://www.bonifatiuskloster.de)

---

## Informationen und Anmeldung:

Katholische Erwachsenenbildung

Clemensstr. 1,

30169 Hannover

Tel. 0511/ 16405 - 40

[hannover@keb-net.de](mailto:hannover@keb-net.de)

[www.keb-hannover.de](http://www.keb-hannover.de)