



Maßgeschneiderte Stresslösungen



Aktuelle Kurse und Angebote für Privatkunden

LIVE - Online- Präventionskurse



zertifiziert und zuschussfähig nach § 20 SGB V
bis 30.09.2020 möglich



Online- Präventionskurse

bis 30.09.20 nach § 20 SGB V zertifiziert und bezuschusst

- Live- Webinare mit der Möglichkeit zur Interaktion
- Stressbewältigung trainieren – Immunsystem stärken
- Technische Voraussetzungen: Endgerät mit Kamera (integriert), Internetverbindung
- Konferenzanbieter: Zoom oder Jitsi (Google Chromebrowser)
- Kursangebote: Autogenes Training
 Progressive Muskelentspannung
 Ganzheitliche Stressbewältigung
- Gebühr: 100.- (i.d.R. mind. 75.- Bezuschussung)



Autogenes Training

Inhalte: exemplarisch

- Stress und dessen Wirkungen auf den Organismus
- Wie wirkt sich Stress auf unser Denken und Fühlen aus?
- Denkgewohnheiten, die Stress erzeugen und die Wirkung positiver Gedanken
- theoretische Grundlagen und Wirkungszusammenhänge des Autogenes Trainings
- Tiefenentspannung mittels AT
- Methoden der Kurzzeitentspannung, Fantasiereisen
- Sie lernen die Methode AT von Grund auf

ab Dienstag, den 19.05.20 bis 07.07.20

1 mal pro Woche 17.30 – 18.30

Alternativtermin bei der KVHS Kusel mittwochs 17.00- 18.00



Progressive Muskelentspannung

Inhalte: exemplarisch

- Interessantes zu Stress und dessen ganzheitliche Wechselwirkungen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Grundlagen Progressive Muskelentspannung
- Reduktion körperlicher Verspannung
- Tiefenentspannung
- Kurzzeitentspannung

Sie lernen die Methode PME von Grund auf.

ab Dienstag, den 19.05.20 bis 07.07.20

1 mal pro Woche

19.00 – 20.00



Progressive Muskelentspannung

DER DRANBLEIBKURS

- Für wen: alle, die schon eine PME- Kursreihe besucht haben und dranbleiben wollen
- Wo: Online bei Ihnen zu Hause via Jitsi oder Zoom
- Wann: 1 mal im Monat; montags; 8 Termine
Start: 11.05.2020

08.06.20	06.07.20	24.08.20	14.09.20
05.10.20	09.11.20	14.12.20	

von 18.00- 18.45
- Gebühr: 60.- fällig bei Anmeldung (Online- Schnuppereinheit möglich)



Ganzheitliche Stressbewältigung

Kompaktkurs 2 Termine

Inhalte: exemplarisch

- Erkenntnisse über Stress und der Wirkungszusammenhänge von Stress und Gesundheitsrisiken
- Identifikation und Modifikation kognitiver Bewertungsmuster
- Welcher Stressverarbeitungstyp bin ich
- Individuelle Stressbelastung erkennen
- Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- 4 Entspannungsmethoden kennenlernen

Freitag, den 15.05.2020

16.00- 20.00 plus Pause

Samstag, den 16.05.2020

9.00 - 13.00 plus Pause



Ganzheitliche Stressbewältigung an 3 Terminen

Inhalte: exemplarisch

- Erkenntnisse über Stress und der Wirkungs-zusammenhänge von Stress und Gesundheitsrisiken
- Identifikation und Modifikation kognitiver Bewertungsmuster
- Welcher Stressverarbeitungstyp bin ich
- Individuelle Stressbelastung erkennen
- Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen
- 4 Entspannungsmethoden kennenlernen

Dienstag,	den 21.07.2020	17.00- 19.45
Dienstag,	den 28.07.2020	17.00- 19.45
Dienstag,	den 04.08.2020	17.00- 18.45

Alternativtermin bei der KVHS Kusel



Neuigkeiten

und weitere Angebote



Bezuschusster Präventionskurs jetzt auch **Tai Chi**



Ab wann?

Sobald die Kontaktbeschränkungen dies erlauben

Wo?

Burg Lichtenberg oder in entspannter Waldkulisse



Persönlichkeitsspezifische Stresslösungen zum Kennenlernen

Das Seminar bietet einen Überblick zum Gesamtkurs.

Wir schnuppern in folgende Themen hinein:

- die 3 unterschiedlichen Basis- Persönlichkeitstypen
- 3 verschiedene Stresstypen
- das einfache Muster der Stresslösung für die unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Sie erhalten Einblick in die sozialen Wechselwirkung, eben mitten aus dem Leben
- Und wir werden auch etwas entspannen



Persönlichkeitsspezifische Stresslösungen zum Kennenlernen

- Schnuppereinheit: 1 Termin
- Für wen: alle, die für sich ein Stresslösungsmuster suchen, das wirkt
- Wo: Online, bei Ihnen zu Hause
- Wann: Samstag, den 06.06.2020
10.00- 11.30
- Gebühr: 15.-

Zeitnahe Anmeldung erbeten .

LIVE - Online- Vitalworkshop

ein Termin ohne Gebühr

am Freitag, den 22.05.2020 16.00-18.00

oder Freitag, den 29.05.2020 16.00-18.00

gerne nach Ersatzterminen fragen



Wie Sie Ihre Stressresistenz auf Knopfdruck verbessern und Ihr Immunsystem ganzheitlich stärken: Der VITALIZER internationale Studien belegen die Wirksamkeit.



ONLINE - Einzelcoaching


ES geht um SIE und Ihre persönlichen Themen,
Blockaden und Probleme



PSL- Einzelcoaching

PSL Coaching verknüpft 2 Fachgebiete
auf wirkungsvolle Art und Weise:



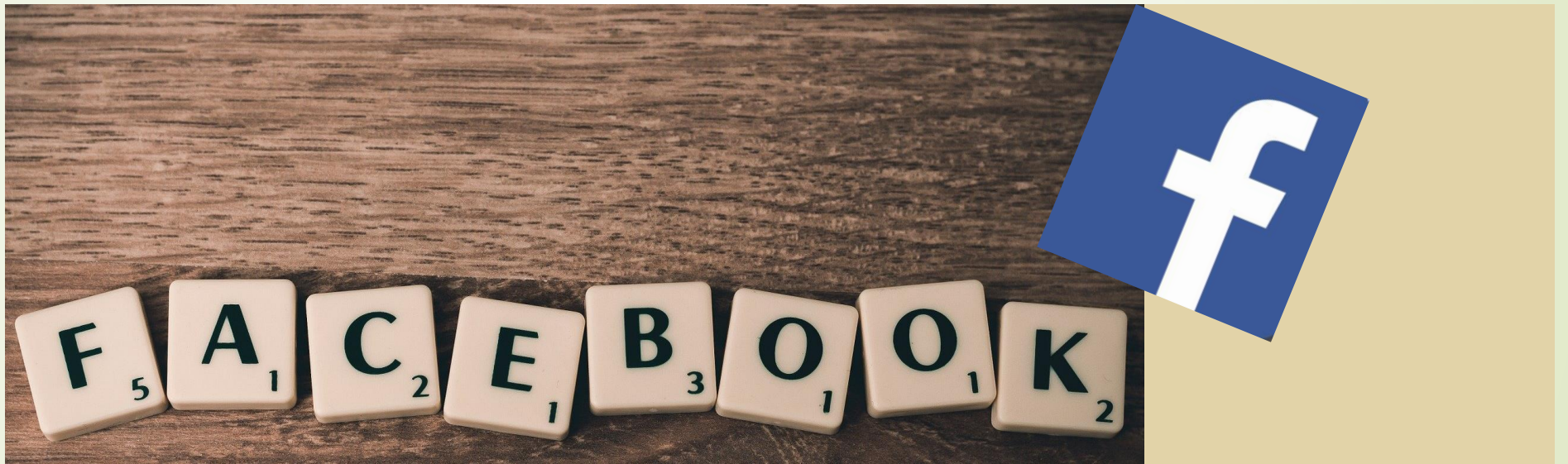


PSL-Coaching stellt *Ihre* persönlichen Themen in den Vordergrund.

- Wir finden heraus, was Ihre persönlichen Stressauslöser sind.
- Sie lernen sich in Ihrer Persönlichkeitsstruktur besser kennen.
- Wir erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien, die *Ihrer* Persönlichkeitsstruktur entsprechen.
- Ich unterstütze Sie bei der praktischen Umsetzung und wir legen den Grundstein für mehr Lebensqualität und Erfolg.

Gebühr im ONLINE- Format: Privatkunden 60.-/ Stunde

Maßgeschneiderte Stresslösungen goes



ab Samstag, den 08.05.2020

Ihre Unterstützung freut mich: **folgen und teilen, teilen, teilen...**



Wann waren Sie das letzte mal im Wald?

Bewusst- mit allen Sinnen...

Wann haben Sie die therapeutische Kraft der Natur genutzt?



Sich erden - Kraft tanken – erholen – heilen- -wachsen...



Natur regeneriert



KONTAKT

und Anmeldung:



sandra bickelmann

Expertin für
maßgeschneiderte Stresslösungen

Siedlung 4, 66871 Pfeffelbach
Mobil: 0176 380 83 169
www.sandra-bickelmann.de
info@sandra-bickelmann.de

Das PLUS für Ihre Lebensqualität



Stressbewältigung
Menschenkenntnis
Kommunikation

Seminare · Workshops · Coaching