HER-M-24-01

Meditation | 16 FP

Entspannter Körper & Ruhiger Geist

Entspannung und Meditation werden immer wichtiger. Die stressbedingten Befindlichkeiten und Erkrankungen steigen explosionsartig an. Und die Dauer einer solchen Erkrankung beträgt im Durchschnitt 40 Arbeitstage. Mittlerweile spricht sich sogar in unserer wissenschaflich-evidenzbasierten Welt herum, dass auch körperliche Symptome durch psychische Probleme ausgelöst werden können. Gelebte Methoden der Entspannung oder der Meditation können den Lebensalltag deutlich erleichtern.

Vor allem die Meditation ist mittlerweile eine anerkannte Methode!

Der Begriff ist abgeleitet von MEDITARI = nachdenken, nachsinnen, überlegen und verwandt mit MEDERI (lateinisch) = heilen. Meditiert wird und wurde in vielen Kulturen mit zum Teil sehr unterschiedlichen Methoden. Den Geist beruhigen bedeutet z. b. in der chinesischen Lehre eine Hinwendung zum Yin („etwas lassen“) in einer Yang („etwas tun“)-dominierten Epoche.

Lernen Sie den Unterschied zwischen Entspannung und Meditation kennen! Und entdecken Sie Ihre persönliche(n) Methode(n), um nicht vordergründig spirituell sondern in Wirklichkeit wieder etwas mehr bei sich sein zu können.

Der Kurs ist für Einsteiger, Praktizierende oder Liebhaber von Entspannungs- und/oder Meditationstechniken geeignet.

Inhalte:

- aktive & passive Formen der Entspannung, z. B.: Qi Gong, Makko Ho=Meridiandehnung, Body-Scan, Klang
- Meditationen, z. B.: Atem-Meditation, Farb-Meditation, Taoistische Meditation, Metta-Meditation, Stille-Meditation
- Theorie & Umsetzung: Unterschiede von Entspannung und Meditation, Meditation und Gehirn, Entspannung und Meditation in Kursen / Einzelbehandlungen

Leitung	Helko Brunkhorst | Sportwissenschaftler, Sporttherapeut , Qi Gong-Lehrer, Autor & Team
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	06.12.2024
Ende	07.12.2024
Kurszeiten	Fr. 06.12., 14:00 - 19:00 Uhr Sa. 07.12., 09:00 - 17:00 Uhr
Kursort	Berliner Straße 31, 44649 Herne
Zielgruppe	Physiotherapeuten
Fortbildungspunkte	16