

Stressprävention: Atmen, Gähnen, Lachen. Die beste Medizin.

In all seinen Spielformen ist der Atem ein einzigartiger und natürlicher Weg zu Entspannung und Belebung.

Gähnen, Lächeln, Lachen und Tönen stimulieren spielerisch die Atmung und beruhigen das Nervensystem.

Bewusst und achtsam atmend finden wir Gelassenheit im Alltag und können ungesunde Stressreaktion wirksam vermeiden.

Inhalte

- Richtig atmen – Wie geht das?
- Atemübungen als Wahrnehmungsschulung
- Atem, Haltung, Bewegung
- Gähnen als natürlicher Atemreflex
- Lachen als Gesundheitsfaktor
- Lachyoga als wirksames Gesundheitstraining
- Lächeln in der Kommunikation – Lächeln und innere Sicherheit
- Stimme und Mimik als zentrale Mittel des Ausdrucks

Ziele

In diesem Seminar wird der Atem in seinen Varianten und in seinen heilsamen und belebenden Auswirkungen erlebbar: Es werden Atemübungen zur Beruhigung, zur Wahrnehmungsschulung sowie Gähn- und Stimmübungen vermittelt. Es werden Lachyoga und Forschungsergebnisse der modernen Lachforschung (Gelotologie) präsentiert.

Anhand von Mimikübungen wird die Bedeutung des Embodiment-Konzepts („muscle to mind – mind to muscle“) erfahrbar. Ein vielseitiger und belebender Tag mit einer guten Mischung aus Theorie und Praxis. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Zielgruppe

Wer atmet - gerne lacht (lachen würde), sich für das Lächeln und die Mimik interessiert, wer neugierig ist, seinen Körper und seine Stimme lebendig und lustvoll zu erleben und wer Anregungen zur Stressprävention und zur Psychohygiene bekommen möchte – ist hier genau richtig.

ReferentIn

Peter Cubasch

Psychotherapeut und Atemlehrer, Lehrtherapeut für Musiktherapie (UDK Berlin) und Leibtherapie (FPI) sowie für Integrative Psychotherapie und Supervision (DUK Krems), Paar-Therapeut und Lachyoga-Trainer; Buch-Autor von: „Lachen verbindet“ (2017) und „Gähnen“ (2016); Praxis in Wien und Forsthaus Ernstbrunn (NÖ); Home: www.cubasch.com

Facts

Kosten

EUR 250,00- inkl. 10% MwSt

Anmeldeschluss

26.02.2020

Ort

pro mente Akademie
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

11.03.2020
Mi, 09:00 – 17:00 Uhr (8 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at