



## Körperlich-mentale Entspannung

### Weniger Stress im Alltag und Beruf

In diesem Kurs lernen Sie eine wirksame Entspannungstechnik kennen. Das körperlich-mentale Entspannungstraining basiert auf der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) von Jacobson, verbunden mit Aspekten der kognitiv-positiven Psychotherapie. Die Technik führt zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit und hilft bei der Vorbeugung und Bewältigung von Stress. Progressive Muskelrelaxation (PMR), auch Tiefmuskulentspannung genannt, ist leicht lernbar und wird weltweit in der Gesundheitsförderung, als Unterstützung in klinischen Zusammenhängen (z.B. Behandlung von Schlafstörungen, Angst und Panik, Rehabilitation usw.), im Sport, Management usw. erfolgreich angewendet.

<b>Beginn:</b>	28. April 2020
<b>Daten:</b>	28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05.2020
<b>Dauer:</b>	4 Abende, 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Umfang:</b>	8 Stunden
<b>Kosten:</b>	CHF 240.00
<b>Voraussetzungen:</b>	keine
<b>Zielpublikum:</b>	Alle, die sich für körperlich-mentale Entspannung interessieren
<b>Teilnehmerzahl:</b>	mind. 5 bzw. max. 9 Personen
<b>Themen:</b>	Entspannung, Stress- und Ressourcenmanagement, Lebenskunst
<b>Lernziele:</b>	Sie lernen eine Entspannungstechnik kennen, bei der das Zusammenwirken von Körper (Muskelentspannung) und Geist (Gedanken) im Zentrum steht. Sie können diese Technik täglich oder bei Bedarf selber anwenden und dadurch zu innerer Ausgeglichenheit und grösserem Selbstvertrauen gelangen. Und lernen, mit Belastungen im Alltag und Beruf besser umzugehen. Anhand der abgegebenen Kursunterlagen können Sie nach dem Kurs die Technik vertiefen bzw. immer wieder aufgreifen.
<b>Dozent:</b>	Urs Peter Lattmann, Dr. phil., Prof. em. FHNW, eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP
<b>Weiterbildung für:</b>	EMR, NVS, SVANAH etc.
<b>Kursnummer:</b>	M2PMR2020
<b>Anmeldung und Info:</b>	Tel.: 081 330 17 00   E-Mail: <a href="mailto:info@schaub-institut.ch">info@schaub-institut.ch</a>

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### **Anpassungen / Preisänderungen:**

Unsere Seminare unterliegen dauernder Verbesserung. So können Anpassungen im Programm vorkommen. Preisänderungen bleiben ebenfalls vorbehalten.

### **Gebühren:**

Die Gebühren für Seminare sind im Voraus zu entrichten. Erst mit Eingang der Zahlung wird die Anmeldung als definitiv erachtet. Teil- bzw. Ratenzahlungen können vereinbart werden. In diesem Falle wird eine Einschreibgebühr von 20% der Modulgebühr fällig.

### **Abmeldung:**

Eine Abmeldung ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn ohne Kostenfolge möglich. Bis zwei Wochen vorher werden 50 % der Gebühren verrechnet. Danach die komplette Summe. Dieser Betrag wird bei einem späteren Besuch vollständig angerechnet.

### **Annullierung / Seminarstornierung:**

Melden sich weniger als 8 Personen für ein Seminar an, so kann das Schaub Institut dies – ohne Entschädigungsansprüche – bis eine Woche vor Beginn absagen. Bereits einbezahlte Gebühren werden in diesem Falle vollumfänglich zurückerstattet.

### **Rückerstattung:**

Die Nichtbeanspruchung von Leistungen bzw. das nicht besuchen von Kurstage ergibt kein Anrecht auf Rückerstattung beziehungsweise Reduktion der Gebühr.

### **Versicherung:**

Ein Versicherungsschutz für Ereignisse, wie Haftpflicht, Unfall oder Annullierung ist Sache der Teilnehmenden.

### **Gerichtsstand:**

Der Gerichtsstand ist Bad Ragaz.

## Anmeldung

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

Mobile:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

## Anmeldung und Info

### **Schaub Institut**

Am Platz 1 | CH-7310 Bad Ragaz

Tel +41 (0)81 330 17 00 | Fax +41 (0)81 330 17 02

info@schaub-institut.ch | www.schaub-institut.ch