

Fortbildung: Stressabbau durch die Kraft der Vorstellung

mit **Brigitte Geupel, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin**

Nicht nur Erwachsene sind gestresst, Stress gehört oft auch zum Alltag von Schülern.

Oft klagen sie dann über Kopf- oder Bauchschmerzen.

Die in der Fortbildung vorgeschlagenen Übungen können helfen, die innere Balance zwischen Entspannung und Anspannung wieder herzustellen.

Die kurzen Übungen eignen sich perfekt für kleine Pausen zwischen dem Lernen.

Oft entsteht der Stress auch durch Stressgedanken: „Mache ich alles richtig?“

„Was kommt morgen auf mich zu?“ usw.

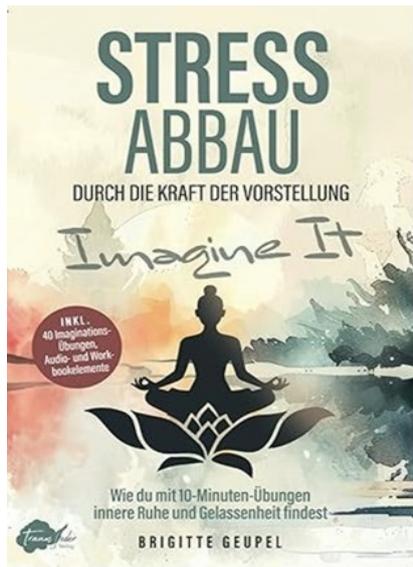
Um zu anderen Gedanken zu kommen, hilft das bewusste Vorstellen von angenehmen Erlebnissen inspiriert durch Bilder.

Ich stelle hilfreiche Bilder vor, die mit den Übungen verknüpft werden, so dass die Vorstellung von positivem Erleben erleichtert wird.

Es macht Spaß, sich Positives vorzustellen, es gibt Entspannung und Energie.

Bei dieser Fortbildung können Sie die Kraft der Imagination kennenlernen.

Brigitte Geupel hat eine private Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und Supervision in Osnabrück, sie ist auch Lehrerin und Mentorin



Weitere Infos unter:

https://www.amazon.de/s?k=stressabbau&rh=p_78%3A398265131X