



## Achtsamkeitsbasierte Entspannungspraxis (PME)

### 8 Wochenkurs nach Dr. Jacobson

Ihre Mitarbeiter erleben immer mehr körperliche und geistige Anspannung?  
Die Konzentration und Kreativität verringern sich?

*entspanntundkreativ* bietet einen achtsamkeitsbasierten Intensivkurs Progressive Muskelentspannung an. Dieser richtet sich an Führungskräfte und deren Mitarbeiter aus Unternehmen und Organisationen. Der Kurs befähigt, die Praxis der Entspannung für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

#### INHALTE:

- Reflexion von Stress - und Stressauslösern
- Praxis der Progressiven Muskelentspannung
- Progressive Muskelentspannung im Arbeitskontext
- Hilfen für die regelmäßige Praxis
- Vorträge zum Thema Stressmanagement durch Entspannung

#### METHODEN:

- Entspannungsübungen (PME)
- Fachvorträge und Reflexionsrunden
- Vielfältiger Austausch in der Gruppenarbeit
- Praktische Umsetzungsmethoden

---

**entspanntundkreativ - Institut für Entspannung & Stressmanagement Essen** berät und unterstützt Unternehmen bei der Implementierung von wissenschaftlich anerkannten Methoden der Achtsamkeitspraxis (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, dem Stressmanagement nach Prof. Dr. Kaluza und Entspannungsverfahren (PME & AT), sowie der neuen innovativen Methode Business - Lachtraining. Die achtsamkeits basierte Entfaltung von Potentialen in der Personal- und Organisationsentwicklung, Mitarbeiterbindung und Stressbewältigungsstrategien bilden die Aufgabenfelder unseres Instituts.