

# Anmeldung

An: Institut für psychologische Gesundheitsförderung IPG

36, rue de l'école agricole

L-9016 Ettelbruck

☎ 26 81 19 32      Fax: 26 11 95 22

Email: [ipg@pt.lu](mailto:ipg@pt.lu)

Ich melde mich an für den Kurs in Ettelbruck  
Herbst 2 0 0 9

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ – ORT



E-mail

Datum

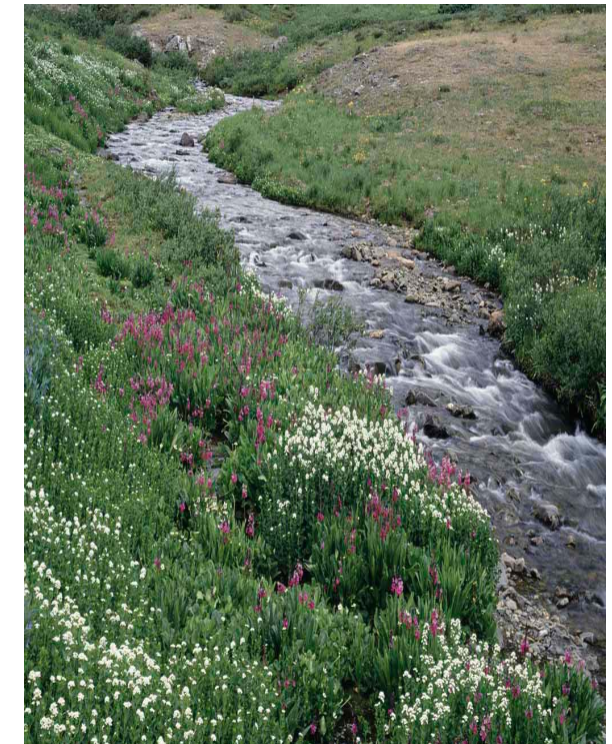
Unterschrift

Die Anmeldung ist nur gültig bei Überweisung der Teilnahmegebühren (130 €) auf das Konto von Martine BRAM: IBAN LU03 0025 1129 1220 0000 Dexia mit dem **Vermerk:** „Seele und Gesundheit 2009 – Ettelbruck“.

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Für</b>                 | Männer und Frauen   |
| <b>Leitung</b>             | Martine BRAM (assistante sociale, psychologische Beraterin LGIPA, Moderatorin für Gesundheitsförderung Lgipa)   |
| <b>Ort</b>                 | IPG - 36, rue de l'école agricole<br>L-9016 Ettelbruck  |
| <b>Beginn</b>              | Montag, 19. Oktober 2009<br><i>jeweils von 19.30 bis ca. 21.30 Uhr</i>  |
| <b>Kosten</b>              | Insgesamt 130€ (incl. Kursmanuskript)   |
| <b>Zahl der Teilnehmer</b> | Mindestens: 8<br>Maximal: 12  |
| <b>Anmelde-schluß</b>      | 15. September 2009  |
| <b>Anmerkung</b>           | Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit; evtl. warme Socken, eine Decke ...<br><br><b><i>Zur 1. Sitzung: einen 40 cm langen Faden, an dessen Ende Sie bitte einen Ring anbinden.</i></b> |

# Seele & Gesundheit

Ein Kurs zur psychischen & körperlichen Gesundheit



(mit AUTOGENEM TRAINING)

# TERMINE

## 19. OKTOBER 2009

Körper-Seele-Einheit: Wie die Psyche das körperliche Wohlbefinden beeinflusst.  
Kennenlernen untereinander  
Überblick über den Kurs, die Inhalte, die Themen und Methoden.

Einführung in das Autogene Training

## 26. OKTOBER 2009

Anspannung & Entspannung.  
Wie entstehen belastende Gefühle?  
Was können wir dagegen tun?  
Lernen achtsam zu leben

## 09. NOVEMBER 2009

Anspannung & Entspannung.  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
Gedanken schweben lassen

## 16. NOVEMBER 2009

Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Belastungen leichter machen, anders bewerten etc.  
Falsche Gedanken machen krank: Irrationale Glaubenssätze verändern  
Einführung in das Mentale Training

## 23. NOVEMBER 2009

Gute Beziehungen – gute Gesundheit:  
gehalten im Sozialen Netz:  
Partnerschafts – Check up!  
Freunde gewinnen und behalten  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)

## 30. NOVEMBER 2009

Das Leben genießen: gut für sich sorgen lernen.  
Positive Erfahrungen machen:  
die Freude einladen, das Glück herausfordern.  
Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Techniken zu kurzfristigen Entspannung

## 07. DEZEMBER 2009

Einführung in das Autogene Training (Fortsetzung)  
Das Eisenhowerprinzip: Prioritäten setzen  
Vom Los-lassen und Ge-lassen-sein!

Einführung in die sensorische Entspannung

## 14. DEZEMBER 2009

SO will ich leben!  
Ziele setzen – sich eine attraktive Zukunft schaffen.  
Das Schicksal in die eigene Hand nehmen.  
*Dieser Termin bleibt frei für besondere Wünsche der TeilnehmerInnen bzw. um eventuell verschiedene Themen vertiefen zu können.*

# HINWEISE

Dieser Kurs eignet sich besonders zum Erlernen und Einüben des

## AUTOGENEN TRAININGS

**Veranstalter:**



Lëtzebuurger Gesellschaft fir  
Individualpsychologie nom  
Alfred ADLER A.s.b.l.



Institut fir Psychologesch  
Gesondheetsfördéierung  
vun der LGIPA / SLPA  
a.s.b.l

5, beim Schlass L- 8058 Bertrange