

## Abrechnungserweiterung Übende Verfahren At/PMR

Entspannungsmethoden können zur Linderung verschiedener körperlicher und psychischer Beschwerden beitragen, die mit Stress- und Anspannungszuständen einhergehen. Dabei existiert eine Vielzahl unterschiedlichster Verfahren, welche in diversen Settings eingebracht werden können. Im angebotenen kurzweiligen und praxisorientierten Seminar werden Ihnen vertieft die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training vorgestellt sowie weitere interessante Methoden wie achtsamkeitsbasierte, hypnotherapeutische und imaginative Verfahren nähergebracht. Am Ende des Seminars können Sie verschiedene Entspannungsmethoden selbständig durchführen.

Bitte bringen Sie sich eine Unterlage z.B. eine Yogamatte und bequeme Kleidung zum Üben mit.

### Termine 2024/25

06.12./07.12.2024

20.06./21.06.2025

### Dozentin

Dr. Grit Zietlow - Diplom-Psychologin, Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis in Leipzig, Dozentin in verschiedenen Einrichtungen der Aus- und Weiterbildung

Ort: IPT e.V. Leipzig