



ÄRGER – STRESS – SCHLAFPROBLEME

Die Kunst, sich trotzdem zu entspannen

CLS-Seminar in WIEN

MMag. Stefan Reichel, MSc, BA

Samstag, 12. April 2025



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

Unsere Kompetenz bringt Menschen in Resonanz

INHALT

ÄRGER – STRESS - SCHLAFPROBLEME

Die Kunst, sich trotzdem zu entspannen

Methoden, sich zu entspannen, gibt es viele. Was aber, wenn die Spannung einfach nicht gehen will? Was braucht es, um sich trotz aller Erregung, Angst und Unruhe gut entspannen und Ruhe finden zu können? In der Beratung ist es hilfreich, Spannungszustände zu erkennen und Möglichkeiten anzubieten, diese nachhaltig reduzieren zu lernen.



Dieses Seminar gibt einen Überblick über die verschiedenen Zugänge und Techniken der Entspannung und verortet sie in einer zusammenfassenden Theorie der individuellen Selbstregulation. Neuropsychologische Hintergründe und die Differenzierung in verschiedene Spannungszustände werden ebenso gemeinsam reflektiert wie die Wirkung von Entspannung auf die Regeneration und den Schlaf. Das Seminar beinhaltet praktische Übungen - mitzubringen sind daher bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte.

SEMINARLEITER **MMag. Stefan Reichel, MSc, BA**

Psychotherapeut, Psychologe, Theologe, Coach

ZIELGRUPPE Berater_innen, Therapeut_innen, Trainer_innen, Coaches

Personen in psychosozialen Berufen und alle individuell Interessierten

VERANSTALTUNGSORT

NOVUM Locations

1050 Wien, Wiedner Hauptstraße 146-148, www.novum.at

TERMIN / WBS 10-25

Samstag, 12. April 2025, 9:30 bis 18:30 Uhr / 8 Stunden

Die Teilnahme gilt als **8-stündige Fortbildung** im Sinne des §1 Abs.2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.8.1998)

SEMINARKOSTEN **€ 150 (ohne Verpflegung)**

Vier Wochen vor dem Seminartermin (=Anmeldefrist) erhalten Sie die Rechnung per E-Mail zugesandt.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns die Absage der Veranstaltung vor.

ANMELDUNG UND INFORMATION



RESONANZ-AKADEMIE

CLS – Counseling für Lebens- und Sinnfragen
AKADEMIE FÜR INTEGRATIVE BERATUNG

4020 Linz, Rainerstraße 15/4/9

Tel.: +43 677 990 11 943 E-Mail: office@cls-austria.at

Home: www.resonanz-akademie.at www.cls-austria.at

ZVR Zahl: 159872645; Bankverbindung Raiba St. Marien:

IBAN: AT27345300000059600 BIC: RZOOAT2L530

Bildrechte: CLS, Pixabay - Cablemarder