

Workshop

Modulation erlernter Denkschemata

Hätten Sie gedacht, dass uns unser eigenes Denken in eine Falle tappen lassen kann? In dieser Falle erwarten uns chronische Müdigkeit, geistige Erschöpfung, niedergedrückte Stimmung, chronische Schmerzen.

In den Workshops „Meditation“ und „Achtsamkeit“ versuchen wir über die psychische Instanz der Wahrnehmung an das Problem heran zu gehen – in diesem Workshop setzen wir auf der Ebene des Denkens an.



Inhalt

Der Workshop ist als Vertiefung zu den Vorträgen „Stressmanagement“, „Chronische Schmerzen“, und/oder „Seelische Gesundheit“ gedacht. Nach einer Einführung werden Übungen – auch in der Gruppe – durchgeführt, die helfen können die „Denk-Fallen“ zu umgehen.

Ablauf

- Der Workshop umfasst 5 Sitzungen
- Erste Sitzung: Einführung circa 30 Minuten, gefolgt von 30 Minuten Übungseinheit
- Weitere Sitzungen: 30 Minuten Übungseinheit
- Räumliche Gegebenheiten: parlamentarische Bestuhlung
- Schreibmaterialien sind bitte mitzubringen

Anmeldung +++ Info +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen
Robert-Koch-Str. 19
46145 Oberhausen
Tel.: 0208 695-7411
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 8 Personen
Termin: individuell vereinbar
Kosten: auf Anfrage
Dauer: 1. Sitzung 60 Minuten | 2.-5. Sitzung 30 Minuten
Aktive Teilnahme erwünscht