

Schulungsinhalte: Entspannungsmethoden/ -anwendungen

- Funktion – Methoden – Wirkung von Entspannung
- Präventionsprinzipien
- Erleben - Loslassen lernen, Rolle der bewussten Atmung
- BGM-Burnout - Prävention → durch Entspannungsmethoden
- Stressprävention
- Meditation
- Atemübungen