



MENTALE MITTAGSENTSPANNUNG

ZEIT U ORT S. WOCHENPLAN

Der moderne Arbeitsalltag stellt vielseitige Anforderungen. Selten findet man die Zeit sich effektiv zu erholen, leicht verliert man die Innere Mitte und Balance. Die Folgen sind oft Unzufriedenheit, gereizte Stimmung, Unruhe, Energielosigkeit und Müdigkeit.

Mentale Entspannungstechniken können dabei helfen sich in kurzer Zeit zu erholen, den Energielevel zu erhöhen und sich wieder wohl und balanciert zu fühlen.

In einem 4-teiligen Einführungskurs - der Basis für die Teilnahme an der Mittagsentspannung ist - werden mentale Entspannungstechniken vermittelt – Achtsamkeitsübungen, Atemmeditation, Imaginationen, Affirmationen und konzentrierte Meditation.

Als weiterführendes Angebot wird es ein 45-minütiges Mittagsentspannungsangebot geben. Dieses Entspannungsangebot kann als „Energietankstelle“ gesehen werden und damit den Arbeitsalltag bereichern.

Anmeldung – Kosten

Die Einführungskurse und weitere Entspannungsangebote werden von der Klinik für Medizinische Psychologie Innsbruck betreut und sind für MitarbeiterInnen und SC Klinik-Mitglieder kostenfrei.

Anmeldung per mail an lki.sportclub@tirol-kliniken.at. Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt.

HARALD HÖRMANN

Klinik für Med. Psychologie Innsbruck

Meditationspraxis seit mehr als 30 Jahren. Studienreisen nach Indien und Südostasien. Als Entspannungstrainer seit mehr als 15 Jahren in der Lehrerfortbildung, in öffentlichen Institutionen und bei privaten Initiativen tätig sowie in der Forschung zu gesundheitlichen Auswirkungen von mentalen Entspannungstechniken.

