

Kontaktadresse:

Praxis für Entspannungspädagogik
Doris Schlaback-Becker
Wehrstraße 10 · 40721 Hilden
Telefon: 0 21 03 - 5 12 26
E-Mail: schlaback-beckerjsj@gmx.de



Preise und Termine nach Absprache

Ruth Wendel Natürlich Besser Sehen, Yoga Entspannungspädagogik

- Medizinische-Technische Assistentin
- 1990 Ausbildung zur Lehrerin für „Natürlich Besser Sehen“ durch Dr. Janet Goodrich
- 1995 Abschluss der Yoga-Lehrer-Ausbildung durch Christine Fröhlich
- 2003 weiterführendes Yogatraining in Indien mit Pandit Rajmani Tigunaut, Himalayan Institute, USA
- 2005 Entspannungspädagogin und Seminarleiterin Autogenes Training

Referenzen:

- Entspannungskurse
- Uniklinik Düsseldorf
 - Firma Siemens, Bocholt
 - Erzdiözese Mettmann
 - eigene Kurse seit 1995
 - Organisation von Kombinationsseminaren



Doris Schlaback-Becker Jin Shin Jyutsu® Praktikerin Entspannungspädagogin

- 1984 staatlich anerkannte Erzieherin
 - seit 1994 Studium des Jin Shin Jyutsu®
 - Jin Shin Jyutsu® Praktikerin mit der Befähigung zur Erteilung von Selbsthilfekursen
 - Ausbildungskurse bei Muriel Carlton, Wayne Hackett, Waltraud Riegger Krause
 - 2008 Kursleiterin für Autogenes Training nach J. H. Schultz und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Die Kurse werden als Präventionsmaßnahmen von den Krankenkassen anerkannt

Referenzen:

- Praxis für Entspannungspädagogik in Hilden
- seit 1998 Leitung von Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurse für Kinder und Erwachsene
- seit 2008 Leitung von Entspannungskursen unterschiedlicher Altersgruppen
- Kurse an der VHS Düsseldorf für Autogenes Training und Progressiver Muskelentspannung
- Organisation von Kombinationsseminaren



Fotos Jürgen Becker



Aktiv entspannen am Arbeitsplatz

Das erfolgreiche Konzept zur Stressbewältigung

Ruth Wendel
Doris Schlaback-Becker

Die Kunst des Ausruhens
ist ein Teil
der Kunst des Arbeitens

John Steinbeck

Aktiv entspannen am Arbeitsplatz

Der beste Platz, eine helfende
Hand zu finden
ist am Ende des eigenen Arms

Mary Burmeister



Hatha Yoga
Aus Indien stammendes Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit

Natürlich Besser Sehen nach Dr. Janet Goodrich
Ganzheitliche Methode zur Verbesserung und Erhaltung der Sehkraft

Entspannungspädagogik
Entspannungsübungen, Imagination, Visualisierung, Schulung der Körperwahrnehmung, Atemübungen, Meditation

Jin Shin Jyutsu® Physio-Philosophie
Japanische Selbstbehandlungskunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper

Autogenes Training nach J.H. Schultz
Methode, sich selbst bewusst in den Zustand der Tiefenentspannung zu versetzen

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
Verfahren, das durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen im Körper tiefe Entspannung bewirkt



Immer mehr Menschen am Arbeitsplatz leiden unter Anspannung und Stress. Sie fühlen sich den Anforderungen unserer hektischen und schnelllebigen Welt oft nicht mehr gewachsen. Bei dauernder Anspannung findet der Körper keine erholsamen Regenerationsphasen, die Leistungsfähigkeit und Motivation nimmt nach und nach ab. Umso wichtiger ist es für Ihre Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter, Kolleginnen und Kollegen, frühzeitig und vorbeugend gezielte Entspannungstechniken zu erlernen.

Viele erfolgreiche Unternehmen setzen verstärkt auf Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung.

Wir haben das erfolgreiche und effektive Konzept dazu:

AKTIV ENTSPANNEN AM ARBEITSPLATZ
ist ein individuell auf Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abgestimmtes Programm, das frühzeitig den Auswirkungen von negativem Stress vorbeugt. Unser vielfältiges Angebot umfasst Hatha-Yoga in Kombination mit Jin Shin Jyutsu®-Selbsthilfe, Natürlich Besser Sehen, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Entspannungsübungen. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden von uns mit den unterschiedlichen Entspannungsverfahren vertraut gemacht und lernen die einfache und effektive Umsetzung am Arbeitsplatz. Unsere langjährigen Erfahrungen mit verschiedenen Gruppen haben gezeigt, dass die von uns praktizierten Methoden sich in ihrer positiven Wirkung ergänzen. Der Prozess der Regeneration kann dadurch nachhaltig gefördert werden.

