

## Autogenes Training

Kennen Sie das? Sie stellen sich vor, in eine Zitrone zu beißen und plötzlich läuft Ihnen das Wasser im Mund zusammen? Das autogene Training basiert genau auf diesem Prinzip: Vorstellungen wandeln sich tendenziell in tatsächliche körperliche Reaktionen um. In diesem Workshop lernen Sie unter Anleitung von Frau Fröhlich, mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft Entspannungssymptome zu erzeugen. Die Methode der konzentrativen Selbstentspannung kann bei regelmäßiger Übung unter anderem die Konzentration steigern, Organfunktionen beeinflussen, Nervosität senken und das Einschlafen fördern. Bitte melden Sie sich bis zum 30.11.2019 verbindlich an.

Anmeldeschluss: 30.11.2019

Max. Teilnehmerzahl: 10

Termine: mittwochs 14:00-15:30 Uhr  
08.01.2020, 15.01.2020, 22.01.2020,  
29.01.2020, 05.02.2020, 12.02.2020,  
19.02.2020, 26.02.2020

Ort: Eichenstraße 17

Leitung: Fr. Fröhlich

## Allgemeine Informationen

Sie können sich jederzeit verbindlich bei Ihren Bezugstherapeut\*innen oder bei unserer Verwaltung für einen Workshop anmelden. Bitte achten Sie dabei auf die unterschiedlichen Anmeldefristen.

Sollte es für einen Workshop mehr Anmeldungen geben als vorhandene Plätze, wird die Teilnahme ausgelost.

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn des Workshops eine schriftliche Einladung zur Teilnahme.

Wir wünschen uns für alle Workshops eine verbindliche und regelmäßige Teilnahme. Bei einigen Workshops handelt es sich um die Vermittlung nachweislich wirksamer Methoden (z.B. Autogenes Training und PMR). Um vergleichbare Ergebnisse zu erzielen, wird eine regelmäßige Teilnahme am Workshop besonders empfohlen.

# Workshop-Programm

**Dezember 2019 –  
März 2020**



Ambulante  
Psychosoziale Dienste

Lydia Buchfink

## **Weihnachts- Bastelwerkstatt**

„Von drauß' vom Walde komm' ich her; Ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr!“

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und bringen Sie sich in Weihnachtsstimmung in unserer Weihnachts-Bastelwerkstatt. Gestalten Sie Ihr ganz persönliches Weihnachtsgeschenk oder beschenken Sie sich selbst mit Ihrer eigenen Miniatur-Winterlandschaft. Wir werden hauptsächlich Naturmaterialien verarbeiten. Es muss nichts mitgebracht werden.

Anmeldeschluss: 01.11.2019

Max. Teilnehmerzahl: 15

Termine: mittwochs 14:00-15:30 Uhr

27.11.19, 04.12.19, 11.12.19, 18.12.19

Ort: Eichenstraße 17

Leitung: Fr. Schilliger

## **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

In stressigem Alltag merken wir oft unsere Anspannung gar nicht mehr. Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, das genau hier ansetzt. Beim PMR werden ganz bewusst verschiedene Muskelgruppen nacheinander leicht angespannt und im nächsten Moment wieder entspannt. Beide Zustände (Anspannung und Entspannung) sowie dessen Unterschied sollen aktiv nach gespürt werden. So kann PMR zu einer besseren Körperwahrnehmung führen, die uns hilft, Anspannung im Alltag bewusster wahrzunehmen und uns bewusster zu entspannen. Die körperliche Entspannung überträgt sich mit einiger Übung dann auch auf unsere Psyche. Durch den körperbetonten Ansatz ist PMR leicht zu erlernen und für eine Vielzahl an psychischer Erkrankungen sehr effektiv.

In fünf Terminen erlernen Sie mit Fr. Krampitz die wichtigsten Grundlagen dieses Entspannungsverfahrens. Bitte melden Sie sich bis zum 01.11.2019 verbindlich an.

Anmeldeschluss: 01.11.2019

Max. Teilnehmerzahl: 8

Termine: mittwochs 10:00-11:30 Uhr

20.11.2019, 27.11.2019, 04.12.2019,  
11.12.2019, 18.12.2019

Ort: Wandsbeker Stieg 39

Leitung: Fr. Krampitz

## **Selbstwertstärkung**

Kümmern Sie sich um die Gesundheit Ihres Haustieres besser als um Ihre eigene? Blicken Sie häufig sehr kritisch auf Ihr eigenes Spiegelbild? Sind Sie regelmäßig genervt von sich selbst und lassen kein gutes Haar an sich?

Falls etwas davon auf Sie zutrifft, könnte der Workshop „Selbstwertstärkung“ interessant für Sie sein!

Wir möchten Sie in diesem Workshop herzlich einladen, sich auf eine positive Weise auf sich selbst zu konzentrieren. In einer festen Gruppe werden wir uns durch einen Methodenmix aus Informationseinheiten, Übungen, Diskussionen und kleinen Hausaufgaben mit den Themen Selbstwert und Selbstmitgefühl beschäftigen. Der Austausch im vertrauensvollen Gruppenrahmen soll dabei immer wieder neue Impulse geben, sich selbst mehr akzeptieren zu lernen und das Mitgefühl für sich selbst zu stärken. Wir wünschen uns eine verbindliche Teilnahme, da nur so ein vertrauensvoller Rahmen geschaffen werden kann.

Anmeldeschluss: 06.12.2019

Max. Teilnehmerzahl: 10

Termine: mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr

15.01.20, 22.01.20, 29.01.20, 05.02.20,  
12.02.20, 19.02.20, 26.02.20, 04.03.20,  
11.03.20, 18.03.20

Ort: Wandsbeker Stieg 39

Leitung: Fr. Kienass und Fr. Rennert