

NETZWERK

SANUM - Der Online-Audio-Entspannungskurs

Der Kurs zielt auf eine Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken ab. Dies soll durch die Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von täglichen Anforderungen erreicht werden.

Zielsetzung

Der Kurs zielt auf eine Reduktion stressbedingter Gesundheitsrisiken ab. Dies soll durch die Förderung von individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von täglichen Anforderungen erreicht werden. Eine Implementierung regenerativer Aktivitäten in den Alltag wird zum Belastungsausgleich angestrebt.

Entspannungsverfahren beugen physischen und psychischen Spannungszuständen vor und reduzieren diese. Durch eine gleichzeitige Schulung der Selbstreflexion und Schärfung der Selbstbeobachtung steigen die Selbstmanagementkompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Alltagsbelastungen.

Der Kurs richtet sich an gesunde Personen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um dadurch potenziell behandlungsbedürftige Stressfolgen zu vermeiden.

Umsetzung

Der Kurs vermittelt das Entspannungsverfahren "Progressive Muskelentspannung". Er führt mit Hilfe von Grundübungen in die Spannungs- bzw. Muskeltonusregulation ein. Das Entspannungstraining stärkt die Kompetenzen zur Regulation des gesamten Muskeltonus bzw. der physio-psychischen Regulation. Insbesondere die Aktivierung des Parasympathikus sowie die Reduzierung der Aktivität des Sympathikus wird erreicht.

 **mobilo.coach**



Bild: SANUM

KONTAKT

mobilo.werther GmbH
Präventionskonzepte
Ravensberger Straße
23
33824 Werther

Ansprechpartner
Benjamin Hanna
(Dipl.
Sportwissenschaftler
und Pädagoge)
E-Mail:
info@bhanna.de

LINKS

www.sanum-entspannungskurs.de

Die Übungsauswahl verhilft zu einem Ausgleich von neuromuskulären Dysbalancen und hypertoner Muskelzustände, wobei die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, individuelle neuralgische Stellen wahrzunehmen und hier gezielt zu intervenieren.

Dieser Kurs basiert auf der IKT (Informations- und Kommunikationstechnologie). Das Hauptvermittlungsverfahren sind Audio-Dateien.

Die Inhalte werden teilnehmergerecht aufgebaut und erreichen die oben genannten Ziele mit folgenden Verfahren:

- Vermittlung von alltagsrelevantem Wissen bzgl. des Bewegungsverhaltens. Lebensweltbezug mit nachvollziehbarer Theorie-Praxis-Verknüpfung mit adressatengemäßer didaktischer Reduktion.
- Frontale Instruktion inkl. Vorsprechen- und Nachmachen.
- Lernstandskontrolle am Ende eines jeden Moduls.
- Hochwertige Teilnehmerunterlagen zum Selbststudium für jedes Modul.

Technische Umsetzung:

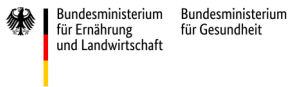
- Das Angebot wird online über ein Webportal browserbasiert angeboten.
- Der Ausschluss von Kontraindikationen muss vor Beginn des Kurses aktiv durch die Teilnehmerin/ den Teilnehmer bestätigt werden.
- Inhaltlich werden Folgemodule erst nach vollständiger Absolvierung des vorherigen Moduls freigeschaltet.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter

Jetzt IN FORM Partner werden.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/sanum-der-online-audio-entspannungskurs/>