

## Eigene Wege zur Gelassenheit

Dieser Kurs nach Prof. Gert Kaluza, Deutschlands führendem Experten in Sachen Stressmanagement, zeigt vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag.

Gemeinsam in einer kleinen Gruppe von nur 6 bis 7 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, gönnen wir uns Raum und Zeit fürs Umdenken, Lösungen finden und entspannen.

Sie werden von den erfolgreichsten Methoden der Stressbewältigung erfahren und erhalten Anregungen und Tipps für Ihre individuellen Strategien.

Ab der zweiten Sitzung werden Sie in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson eingeführt. Dabei handelt es sich um ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren, das in der Regel im Sitzen praktiziert wird. Unter Anleitung werden einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder gelöst.

Sie werden damit körperlich entspannen und diese einfache Methode bald überall in Ihrem Alltag erfolgreich anwenden können.



### Dipl.-Päd. Christiane Meik

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis:

Eilbeker Weg 214  
22089 Hamburg

Telefon: 040 - 43 26 54 81

[www.meik-gesundheitspraevention.de](http://www.meik-gesundheitspraevention.de)

Gesundheitsprävention  
*Christiane Meik*



### Weitere Angebote

Individuelle Burnout Prävention

Nichtrauchercoaching

10 Schritte Coaching für weniger Alkohol trinken  
nach Prof. Körkel

### Präventionskurse

Progressive Muskelentspannung & Mentale  
Stressbewältigung

Nichtraucherkurse

Die Kurse laufen zentral in Hamburg Eilbek,  
5 Min. Fussweg vom S-Bahnhof Friedrichsberg

# Gelassen und sicher im Stress



Ein Seminar zur  
Stressbewältigung  
nach Prof. Kaluza

Mögliche Kostenübernahme  
der Krankenkassen ca. 75%



Gesundheitsprävention  
**Christiane Meik**

### Kommen Sie mit auf Spurensuche



Stress  
was ist  
das eigentlich?

Lustvolle Anregung  
oder gefährliche  
Zivilisationsplage?

Sie erfahren wie Stress die Gesundheit gefährden kann, was ein Burnout-Syndrom ist und wie Sie es verhindern können.

Wir beschäftigen uns mit den Stressoren – Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit.

Sie bekommen die Möglichkeit Ihre persönlichen Stressverstärker kennen zu lernen. Und Sie können herausfinden wie Sie sich manchmal selbst unter Druck setzen und dies verändern können.

### Ihr Vorteil

- ✓ Bereits während des Kurses werden Sie Ihre neuen Ideen, Gedanken und Lösungswege in Ihrem Alltag ausprobieren und mit dem was Ihnen hilft weiter machen.
- ✓ Mit frischer Energie und neuer Gelassenheit werden Sie zukünftig auf Ihre persönliche Art und Weise, Arbeit, Familie und Freizeit in Balance bringen.

Erweitern Sie Ihre Stresskompetenz. Erfahren Sie in einem ganzheitlichen Ansatz unterschiedliche Möglichkeiten mit Ihrem Stress umzugehen.

- ✓ Mit dem Problemlösetraining wird Ihre instrumentelle Stresskompetenz gefördert, sodass Sie den Alltag stressfreier gestalten und Anforderungen aktiver begegnen können.
- ✓ Mit dem Kognitionstraining erhöhen Sie ihre mentale Stresskompetenz und entwickeln förderliche Einstellungen und Bewertungen. Lernen Sie dazu das Modell der Stressampel kennen.
- ✓ Ein besonderer Baustein dieses Kurses ist das Achtsamkeitstraining. Lassen Sie sich überraschen.
- ✓ Die Progressive Muskelentspannung - ein einfach zu erlernendes körperliches Entspannungsverfahren - fördert Ihre regenerative Stresskompetenz auf körperlicher Ebene.

### Setting

Die Gruppe von maximal 7 Teilnehmerinnen und Teilnehmern findet 1 x wöchentlich an 8 Terminen von jeweils 120 Minuten statt.

Die Investition in Ihre Gesundheit beträgt 160 €. **Eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen von ca. 75% ist möglich.**

Bitte an: Psychologische Praxis: C. Meik  
Eilbeker Weg 214  
22089 Hamburg

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs  
"Gelassen und sicher im Stress" an.

Vom ..... bis zum .....

Uhrzeit: .....

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

Ort: .....

Tel: .....

E-Mail: .....

**Für die Kurse gilt:** Erst mit Eingang der Kursgebühr erfolgt die Platzreservierung. Nach der verbindlichen Anmeldung können Sie innerhalb von 14 Tagen unentgeltlich zurücktreten - Ausnahme ist, wenn die Anmeldung erst 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt ist. Bei kurzfristiger Absage - 14 Tage vor Kursbeginn - ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es handelt sich um eine Präventionsmaßnahme und nicht um Therapie.

Überweisung bitte an:  
Christiane Meik, Hamburger Sparkasse,  
Konto: 1111 212 369, BLZ: 200 505 50



.....  
Datum

.....  
Unterschrift