

# Stress und Entspannung

Workshop mit Sabine Lerch und Volker Hepp



Stress und Entspannung

1-tägiger Workshop  
Samstag, 17. März 2012

Stress und Stressempfinden sind subjektiv. Generell bedeutet Stress immer, dass in einem Moment oder einer Periode des Lebens ein Zuviel herrscht.

Wir empfinden eine Situation als Stress, wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen und Möglichkeiten nicht ausreichen, um die Situation zu meistern, wenn also die Anforderungen als zu hoch empfunden werden. Damit gehen häufig Gefühle einher wie Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit, Enge und Erstarren.

Unsere Persönlichkeit wird geprägt durch Genetik und durch die Summe aller Erfahrungen, die wir als Mensch machen. Während der ersten Lebensjahre wird der Grundstock zur Selbstregulation gelegt. Haben wir eine gut verankerte Selbstregulation, dann können wir mit Stress an sich besser umgehen (gute Resilienzbandbreite). War die Anleitung zur Selbstregulation suboptimal, dann ist auch unsere Resilienzbandbreite geringer – die Stressanfälligkeit damit höher.

Alle diese Erfahrungen werden psychologisch und physiologisch gespeichert. Der Umgang mit Stress kann und sollte deshalb sowohl auf der kognitiven Ebene (Analysieren und Verstehen der eigenen Stressmuster) als auch im emotionalen (Gefühle) und physischen (Körper) Bereich erlernt werden.

Daher werden wir Sie sowohl mit Hilfe von Reflexionen als auch mit Körperübungen an das Thema heranzuführen.

# Stress und Entspannung

Workshop mit Sabine Lerch und Volker Hepp

## Ziele für den Workshop

- 1) Eigene Stressmuster erkennen:
  - was bedeutet Stress für mich?
  - wo und wie spüre ich die Symptome?
  - welche Stress-Geschichte habe ich?
  
- 2) Wege kennen lernen, um von
  - Aufgeregtheit
  - Anspannung
  - Kontroll (-Zwang)zu mehr
  - Gelassenheit
  - Entspannung
  - Weitezu gelangen.
  
- 3) Neue Muster zur Stress-Reduktion in den Alltag mitnehmen.

## Unser Ansatz und Hintergrund

Wir kommen aus der Praxis, sind beide beruflich stark eingebunden und meinen, den permanenten Balance-Akt ganz gut zu schaffen.

So nutzen wir – für uns selbst und unsere Klienten - Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Trauma-Therapie, der Neurobiologie, dem Yoga sowie verschiedenen Meditationsrichtungen, um

- individuelle Persönlichkeits-Strukturen zu beschreiben
- Stress-Identitäten zu erkennen
- passende Hilfen zur Selbst-Regulierung zu zeigen
- Atem- und Entspannungstechniken zu praktizieren
- Bewusstseins- und Achtsamkeitsübungen durchzuführen
- Visualisierungen zu üben.

Weil ein Tages-Workshop zumeist wirksame erste Anstöße gibt, die anschließend vertieft werden sollten, bieten wir begleitendes Einzel-Coaching für die Zeit nach dem Workshop an.

Natürlich nur für die, die das auch wollen.

# Stress und Entspannung

Workshop mit Sabine Lerch und Volker Hepp

## Organisatorisches

Der Workshop findet am Samstag, 17. März 2012  
von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr (mit 90 Minuten Mittagspause) statt.  
Ort: Powerhaus in Krailling  
<http://www.powerhaus-amschlosspark.de/index.html>  
Gebühren: 238,- € (inkl. MwSt.)

Anmeldungen bitte an:

Sabine Lerch  
Sankt-Ulrich-Strasse 7  
86919 Utting  
[sl@sabinelerch.de](mailto:sl@sabinelerch.de)  
0172/86 25 510

Volker Hepp  
Walchstadter Str. 19  
82266 Inning  
[info@volkerhepp.com](mailto:info@volkerhepp.com)  
08143/99 266 76

