

AKA[®] – AUTOGENE KÖRPERARBEIT[®]

nach Mag. Norbert Krennmair

AUSBILDUNG ZUM TRAINER/ZUR TRAINERIN für AKA[®]



*Das ganz einfache und wirksame Resilienztraining
für sich selbst und zum Weitergeben an andere*

Das einfache Stressabbau- & Regenerationsprogramm in Form bewährter, kurzer Übungen dient der burn-out-Prävention und der aktiven Stressbewältigung, sowie dem Ausgleich und der Regeneration
EINFACH • UNMITTELBAR • WIRKSAM • KURZ

Stress geht jeden an!

Mach´s Dir leicht – hör´auf, wenn´s reicht.

Nutzen und trainieren Sie Ihre Körperintelligenz im Hinblick auf die Zuständigkeit für die eigenen inneren Zustände.

Reduzieren Sie das „Bildungsdefizit Entspannungsfähigkeit“ und erhöhen Sie Ihre aktive Pausen- und Regenerationskompetenz, um jederzeit in wenigen Minuten gut für sich sorgen zu können, um aufzutanken, Ausgleich und frische Lebensenergie zu finden, durch das bewährte Set an einfachen Übungen, die Ihnen in kurzer Zeit ermöglichen, Ihren körperlich-seelischen Zustand zu verbessern.

Stressbelastung ist alltäglich und kostet viel Nerven, Emotionen und Gesundheitsverschleiß, nebenbei hat sie negative Auswirkungen auf die Kommunikation, den zwischenmenschlichen Umgang, sowie die Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit.

Die Methode der AKA[®] ist entstanden aus dem langjährigen Einsatz von Körper-, Entspannungsübungen in der Burn-out-Therapie und -Prävention, sowie im Einsatz in Gesundheitsseminaren und als Hilfe im Rahmen von psychotherapeutischen Prozessen und Gesundheitscoachings oder einer Burn-out-Therapie.

AKA[®] integriert das Wissen und den Erfahrungsschatz verschiedener körpertherapeutischen Schulen zu einem einfachen und wirksamen Basisprogramm an Gesundheitsübungen hin zum Ausgleich und zur Regeneration.

- Integrieren
- in die Mitte kommen
- Differenzierung
- Selbstheilungsprozesse aktivieren
- den Kopf abschalten
- Ausgleich
- Energetisierung

Nebenbei erhöht sich durch die garantierten Entspannungseffekte der Zugang zu sich Selbst, zur eigenen Mitte und den vorhandenen Selbstheilungspotentialen.

Die Methode ist im Rahmen eines Buches gefasst und lernbar beschrieben. Zusätzlich erleichtert das lebendige Lernen in der Gruppe die Anwendung für sich selbst durch vertiefte Erfahrung und Reflexion und ermöglicht auch die Vermittlung an andere Lernwillige die besser für sich sorgen wollen.

Der **BASISKURS AUTOGENE KÖRPERARBEIT®** umfasst einen 3-4 Stunden-Workshop abhängig von der TN-Zahl und hat das Ziel, die unmittelbaren Wirkungen der Gesundheitsübungen lernend und ühend zu erfahren.

Herbsttermin: Donnerstag, 24. September 2020, 17:00 –20:00 Uhr, Linz, Pfarrgasse 1

Die **MULTIPLIKATOREN- TRAINERSCHULUNG** umfasst 3 mal 4 Stunden.

- a) Basisprogramm erfahren
- b) Wiederholung und Vertiefung – Einblick in Erweiterungsmodule, Didaktik
- c) Supervision der didaktische Anwendung

Starttermin: Mittwoch, 14. Oktober 2020, 17:00 –20:00 Uhr, Wels, Schubertstraße 9

Gerne senden wir Ihnen nähere INFORMATIONEN über die MULTIPLIKATORENSCHULUNG.

Geplant ist eine LAUFENDE ÜBUNGSGRUPPE im zeitlichen Umfang von 1,5 Stunden, in Wels und Linz dient der Verankerung und Vertiefung. Sie ermöglicht Auffrischung von Übungen und die Erweiterung der Übungsfolgen für spezielle Ungleichgewichtszustände.

Nach dem Basisworkshop gibt es optional Aufbaumodule. Das sind Übungsfolgen für spezielle seelisch-körperliche Alltagsymptome, wie ERSCHÖPFUNG, SCHLAFPROBLEME, RÜCKENBESCHWERDEN u.a.



Mag. Norbert Krennmair

Wirtschafts- & Arbeitspsychologe
Gesundheitscoach, Psychotherapeut
0699 1555 2555

Basiskurs: 65,- € inkl. Ust. + Buchgeschenk
„Aktive Kurzentspannung und Regeneration im Arbeitsalltag“
Lehrgang Herbst 2020

Dauer: 3 mal 4 Stunden; Kosten: 360,- €inkl. Ust.

Nähere INFO's & Anmeldung: krennmair@change2.at