



TRAININGS

Ulrike Kesselheim

Entspannungstraining **NEU!!!!**

IN-Medi

- die KURZ-FORMEL gegen Stress -

Das Anti-Stress-Programm **IN-Medi** (vormals TrophoTraining-Konzept) bietet Ihnen die Möglichkeit in nur kurzer Zeit zu entspannen. Maximal **90 SEKUNDEN** reichen aus, um wieder **entspannt, ausgeglichen, gelassen** und **vital** den belastenden Anforderungen eines Studiums sowie des täglichen Lebens zu begegnen.

Auf den Punkt:

- ▶ **IN-Medi** ist eine Kurzentspannungsmethode
- ▶ Übungsdauer: **2 x90 Sekunden/Tag** ,
Zeitraum: **6-8 Wochen**
- ▶ **IN-Medi** besteht aus **10** einfachen Übungen
- ▶ Grundlage bilden die praktisch nutzbaren Erkenntnisse des Autogenen Trainings n. J. H. Schultz, Meditationspraktiken sowie Methoden zu einer achtsamen Lebensführung.
- ▶ **IN-Medi** erneuert die körperlich-seelisch-geistigen Kräfte von Innen heraus.
- ▶ **IN-Medi** wirkt ganzheitlich, d.h. der Mensch wird in seiner Gesamtheit bestehend aus Körper, Seele und Geist angesprochen.

Für ein Hochschulstudium im Allgemeinen, insbesondere jedoch für ein Studium an der Rhein. Friedrich-Wilhelms Universität Bonn gestaltet sich der Unterricht auf höchstem Niveau.

Bei sowohl umfangreichen als auch anstrengenden Studiengängen, sehen sich Studenten und Studentinnen vor immer größer werdende Anforderungen gestellt. Konzentrationsprobleme, Leistungsdruck, Prüfungsängste und die häufig damit verbundenen psychosomatischen Störungen sind die Folge.

Überdies erfordert auch der Strukturwandel unserer Gesellschaft neue Methoden, um langfristig Lernerfolge zu sichern und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten.



IN-Medi unterstützt:

- ▶ den Schutz und die Stärkung im Bereich gesundheitlicher Prävention: psycho-somatische Störungen, Depression Burn-out-Syndrom.
- ▶ die Optimierung der eigenen Leistungsfähigkeit ohne Überforderung
- ▶ die Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- ▶ sowie der Förderung der sozialen Kompetenz im gesamten Umfeld

Kursdauer: 5 x 60 Minuten im Abstand von 1 Woche

Wichtiger Hinweis: Eine finanzielle Förderung durch gesetzliche Krankenkassen im Rahmen der Prävention ist möglich (SGB§20,V).



Ulrike Kesselheim · Entspannungspädagogin, Dipl.
Neuwieder Str. 93 a · 56588 Waldbreitbach · Fon 02638-6664 ·
E-mail: ulrike.kesselheim@t-online.de · www.trainerauskunft.de