

 *Workshop 2:* **Entspannungstechniken**
Martina Birke, Herdecke

Jeder Mitarbeiter im psychosomatischen Bereich weiß um die Bedeutung eines gesunden Maßes von An- und Entspannung.
Gleichzeitig kennt fast jeder die Schwierigkeit, regelmäßig für Entspannung zu sorgen, sei es bei sich selbst oder als Hilfestellung für die Patienten.
Im Workshop sollen neben theoretischer Einführung, Indikationsstellung und praktischen Übungen der klassischen Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) auch Möglichkeiten der Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen vermittelt werden.