



Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen)

Ulrike Sammer

Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) Ulrike Sammer

 [Download Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Mu ...pdf](#)

 [Online lesen Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) Ulrike Sammer

167 Seiten

Pressestimmen

»Neue Kursleiterinnen bekommen in den knapp 170 Seiten das Gefühl vermittelt, schon alle Eventualitäten einmal erlebt zu haben und so gut vorbereitet in den ersten Kurs zu starten. Erfahrene Entspannungstherapeutinnen können sich überprüfen, ob das ein oder andere Detail in ihrem Handeln vielleicht noch einmal verändert werden könnte. Ein hilfreiche Lektüre.«

Birgit Neumair, lauftherapie-duesseldorf.de, Juli 2016

»Therapeuten, die Entspannungsverfahren einsetzen wollen, finden Informationen und Tipps über das Setting, die Rahmenbedingungen, die Kontradiktion und über häufig auftretende Schwierigkeiten.«

Psychologie Verstehen! Kurzbeschreibung

Entspannungsverfahren gehören zu den wichtigsten Therapieergänzungen, sowohl in der psychoanalytischen Therapie als auch in der Verhaltenstherapie und Gesundheitsprophylaxe. Das Buch hilft Therapeuten, Anfängerschwierigkeiten zu vermeiden und Entspannungskurse effektiv zu gestalten.

Entspannungsverfahren - seien es Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Imaginative Methoden, Biofeedback oder Funktionelle Entspannung und Atemtherapie - haben nachweislich eine heilende Wirkung bei vielen psychosomatischen Störungen und Erkrankungen. Als ergänzende Methoden im Rahmen einer Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse haben sie darüber hinaus einen festen Platz in der psychotherapeutischen Versorgung.

Therapeuten, die Entspannungsverfahren einsetzen wollen, sowie Kursleiter finden in diesem Buch Informationen und Tips zur erfolgreichen Durchführung. Aus langjähriger Praxiserfahrung vermittelt die Autorin ihr Wissen über Fragen des Settings, der Rahmenbedingungen, der konkreten Durchführung, der Kontraindikationen und häufig auftretenden Schwierigkeiten. Meist wird die Progressive Muskelentspannung als Beispiel einer erfolgreichen Entspannungsmethode herangezogen, doch sind die Hinweise auf andere Verfahren ebenso gut anwendbar.

Das Buch hilft Therapeuten und Therapeutinnen, die Entspannungsverfahren erstmals einsetzen, Anfängerfehler zu vermeiden und schon die ersten Kurse mit Erfolg für die Teilnehmer abzuschließen.

Klappentext

Entspannungsverfahren – seien es Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Imaginative Methoden, Biofeedback oder Funktionelle Entspannung und Atemtherapie – haben nachweislich eine heilende Wirkung bei vielen psychosomatischen Störungen und Erkrankungen. Als ergänzende Methoden im Rahmen einer Verhaltenstherapie oder Psychoanalyse haben sie darüber hinaus einen festen Platz in der psychotherapeutischen Versorgung. Therapeuten, die Entspannungsverfahren einsetzen wollen, sowie Kursleiter finden in diesem Buch Informationen und Tips zur erfolgreichen Durchführung. Aus langjähriger Praxiserfahrung vermittelt die Autorin ihr Wissen über Fragen des Settings, der Rahmenbedingungen, der konkreten Durchführung, der Kontraindikationen und häufig auftretenden Schwierigkeiten. Meist wird die Progressive Muskelentspannung als Beispiel einer erfolgreichen Entspannungsmethode herangezogen, doch sind die Hinweise auf andere Verfahren ebenso gut anwendbar. Das Buch hilft Therapeuten und Therapeutinnen, die Entspannungsverfahren erstmals einsetzen, Anfängerfehler zu vermeiden und schon die ersten Kurse mit Erfolg für die Teilnehmer abzuschließen. Über das Buch »Therapeuten, die Entspannungsverfahren einsetzen wollen, finden Informationen und Tipps über das Setting, die Rahmenbedingungen, die Kontradiktion und über häufig auftretende Schwierigkeiten.«

Psychologie Verstehen!

Download and Read Online Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) Ulrike Sammer #RT09I38MS17

Lesen Sie Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer für online ebook Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer Bücher online zu lesen. Online Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer ebook PDF herunterladen Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer Doc Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer Mobipocket Entspannung erfolgreich vermitteln: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren (Leben lernen) von Ulrike Sammer EPub