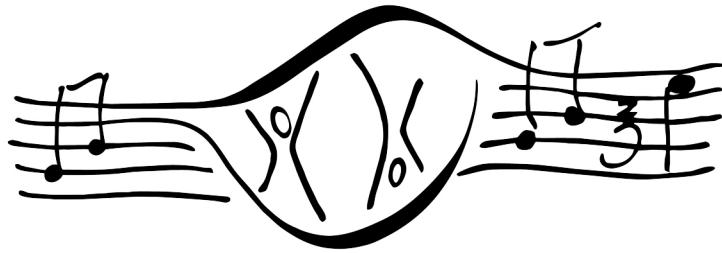


betriebliche Gesundheitsfürsorge  
Präventionskurs Entspannung / Stressbewältigung



## Musik & Entspannung

Wer auf sich hört, kann auch anderen zuhören.

Wer auf sich achtet, kann auch auf andere achten.

Wer gut bei sich ist, kann offen und gelassen mit anderen in Kontakt gehen.

Was biete ich Ihnen an?

In meinen Kursen finden die TeilnehmerInnen tiefe Erholung in kurzer Zeit. Mit verbaler Anleitung führe ich mithilfe der Entspannungsmethode Autogenes Training in eine Tiefenentspannung, die mit musikalischen Klängen begleitet und intensiviert wird. Ich biete Ihnen eine gestaltete Ruhezeit für Sie und Ihre MitarbeiterInnen, die durch dieses Angebot gestärkt und erholt in ihren Arbeitsalltag zurückkehren können.

Die TeilnehmerInnen schulen ihre physische und psychische Selbstwahrnehmung, kommen zur Ruhe und zu sich selbst, lernen Dinge bewusster wahrzunehmen und haben Zeit, Individuelles anzuschauen und ggf. neu zu bewerten oder andere Perspektiven zu finden. In der Gruppe kann Solidarität und Kohäsion entstehen. Das Autogene Training ist leicht zu erlernen und sofort in den Alltag übertragbar. Anhand bestimmter Formeln wird der Körper in einen Ruhezustand versetzt, der

sich als Erholungszeitraum positiv auf den Menschen in seiner Gesamtheit auswirkt.

Mein Konzept umfasst 10 Stunden à 60 Minuten und wird wöchentlich in Gruppen von bis zu 8 TeilnehmerInnen durchgeführt. Es wurde von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert, und somit wird der Kostenbeitrag von allen Krankenkassen teilweise oder vollständig zurückerstattet.

## Was sind die Wirkungen meiner Methoden?

Besonders im präventiven Bereich eingesetzt gilt das Autogene Training als nachweislich wirksames und anerkanntes Entspannungsverfahren, das nach dem Erlernen jeder Teilnehmer selbständig anwenden kann. Dies bedeutet, eine Strategie zur gezielten Einwirkung auf die eigene Befindlichkeit jederzeit zur Hand zu haben, im Alltag, in schwierigen Situationen oder in Zeiten großer Belastung. Autogenes Training wirkt sich physiologisch aus, indem einzelne Körperpartien konzentriert angesprochen werden und so der eigenen Beeinflussung unterstehen. Die dabei verwendeten Formeln für Ruhe, Schwere, Wärme, den Atem etc. wirken sich positiv auf das Vegetativum aus, was sich wiederum auf die innere Haltung und das Wohlbefinden überträgt. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessert sich, die Selbstwahrnehmung wird geschult, und auch das Immunsystem wird gestärkt.

Die Unterstützung und Intensivierung der Tiefenentspannung durch live gespielte musikalische Klänge führt zu einem emotionalen Erlebnis innerhalb der Entspannung, das der individuellen Persönlichkeitsentwicklung dient. Innerhalb dieser Klangtrance können sich die TeilnehmerInnen ihren eigenen Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Bildern hingeben. Alles, was auftaucht, kann danach angesprochen, bearbeitet und integriert werden.

## Wer kann daran teilnehmen?

Meine Kurse sind für alle Menschen offen, jeder ist willkommen. Das Prädikat Prävention bedeutet, dass auch und besonders in Zeiten der Gesundheit ein Kümmern um sich selbst, ein bisschen Zeit für Achtsamkeit und Langsamkeit in einem störungsfreien Raum eine wichtige Ressource darstellt und ihre Berechtigung verdient. Besonders im Arbeitsalltag gibt es meist keine Kapazität für persönliche Bedürfnisse oder Momente der Ruhe und Erholung. Daher erachte ich es als sinnvoll, in diesem Rahmen ein solches Angebot zu schaffen, das zusätzlich eine wirksame Burnout-Prophylaxe darstellt und das den

Mitarbeitern hilft, weiter leistungsfähig und offen zu bleiben. Wer zu Schlafstörungen, Grübelzwang, großer Anspannung, Stress, Bluthochdruck u.a. neigt, profitiert langfristig von einer Möglichkeit der tiefen Erholung und einer Begegnung in einem wertfreien Rahmen.

Was brauche ich dafür von Ihnen?

Ich kann aufsuchend in Ihren Betrieb kommen und das Angebot Ihnen und Ihren MitarbeiterInnen zur Verfügung stellen. Dafür benötigen wir einen störungsfreien Raum, Matten zum Hinlegen, Kissen und Decken.

Für die Anfahrt berechne ich pauschal 20 Euro pro Termin zusätzlich (Berliner Stadtgebiet innerhalb des Rings).

Ein 10stündiger Kurs kostet pro TeilnehmerIn 150 Euro.

Wer bin ich?

Ich bin studierte Musikerin, diplomierte Musikpädagogin und diplomierte Musiktherapeutin mit Zertifizierung des Dachverbands, der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft. Meine Berufserfahrung reicht von der psychosomatischen Klinik über die Psychiatrie bishin zu Einzelbehandlungen und Präventionskursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in privater Praxis. Zur Zeit unterrichte ich zudem an einer Musikschule und arbeite musiktherapeutisch an einer Grundschule.

Über Ihr Interesse freue ich mich.

Für Rückfragen stehe ich selbstverständlich zur Verfügung.

Herzliche Grüße,

Urte Reich  
Dipl. Musiktherapeutin (DMtG)  
Dipl. Musikpädagogin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Seminarleiterin für Autogenes Training

[www.reich-musiktherapie.de](http://www.reich-musiktherapie.de)

0176 20327689