



Basis Workshop Sophrologie

Entdecke Deine innere Ruhe – mit Sophrologie

Sophrologie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist in Einklang bringt. Sie kombiniert Elemente aus dem Yoga, der Meditation und der westlichen Psychologie. Sophrologie hilft Stress und Anspannung abzubauen und die innere Ruhe zu stärken.

Die Methode wurde in den 1960er Jahren von dem kolumbianischen Neuropsychiater Alfonso Caycedo entwickelt. Seitdem hat sie sich, im spanisch und französischen Sprachraum, zu einer beliebten Methode entwickelt um die körperliche, psychische und mentale Gesundheit zu verbessern.

Eine Sophrologie-Sitzung kann als eine Art geführte Meditation beschrieben werden. Während der Sitzung wirst Du durch eine Reihe von spezifischen Techniken oder dynamischen Entspannungen geführt, die Dir helfen Deine Präsenz zu stärken. Dabei verwenden wir zum Beispiel Atemtechniken, Visualisierungen und Körperbewegungen. Jede Technik ist auf Deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt und hilft Dir, Dich auf den Moment zu fokussieren und Deine Fähigkeiten zu stärken.

Sophrologie hilft Dir, eine positive Einstellung zu Deinem Leben zu entwickeln und Stress und Anspannung abzubauen. Die Methode unterstützt Dich bei der Bewältigung von Angstzuständen, leichten Depressionen und Schlafstörungen. Darüber hinaus kann die Sophrologie durch regelmässiges üben helfen die Konzentration zu steigern und die Leistungsfähigkeit (z.B. im Sport) zu verbessern.

Ziele

Du kennst die Methodik der Sophrologie, die Einflüsse, die Anwendungsbereiche und erlebst vor allem einige spezifische Techniken.

Die Weiterbildung im Februar wird von der NHK durchgeführt und findet in Zürich statt. [Anmeldung unter diesem Link](#)

Die Weiterbildung im April findet in Thun bei uns statt.

Daten

| | |
|---|--|
|  | 03.02. und 04.02.2024 bei NHK |
|  | 27.04. und 28.04.2023 bei BewusstGesund |
|  | 440/520 bei NHK CHF 480.- bei BewusstGesund |
|  | 09:00 – 17:00 |
|  | 2 Tage |
|  | im Februar in Zürich im April in Thun |

Zielgruppe

Naturheilpraktiker, Therapeuten, Gesundheitsfachpersonen und Lehrer

Kursleitung

Jörg Schneider
Sophrologe Master Spécialiste,
Projektleitung Netzwerk Gesundheit
Schweiz, Co-Präsident Sophrologie
Schweiz



[zum Seminar anmelden](#)