

Verbindliche Kursanmeldung

(telefonisch, e-mail, schriftlich)

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Geb.-Dat.....

Telefon:

e-mail:

Kurs:

Ich nehme auf eigene Verantwortung am obengenannten Kurs teil.

Datum, Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift der Erziehungsberechtigten)

Konto 5279799, BLZ 760 501 01,
Stadtsparkasse Nürnberg

(Anmeldebestätigung erfolgt sofort nach der Überweisung !)



ZU MEINER PERSON:

Claudia Gebhard



- Entspannungspädagogin
- Tanzpädagogin
- Klangpädagogin
- Systemische Therapeutin
- Erzieherin

Bisherige ausgeübte Tätigkeiten

- langjährige Kindergartenleitung
- Kursleitung von Entspannungs- und Tanzgruppen
- Dozentin Seminare/Infoabende
- langjährige Anleitung von Praktikanten
- Gespräche systemische Beratung



WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER:

Schöner Blick 28, 91207 Lauf
Tel: 09123/999788

www.claudia-gebhard.de
info@claudia-gebhard.de

RELAX & MORE

Entspannungs- und
Weiterbildungsstudio



Entspannung & Wohlbefinden
erleben & fühlen

Gesundheit & Wellness

- < Autogenes Training
- < Progressive Muskelentspannung
- < Klangschaalenmassage
- < Wohlfühltag
- < Tanz und Entspannung

Autogenes Training bedeutet auch konzentrierte Selbstentspannung.

Mit Hilfe von Formeln lernen Sie, Einfluss zu nehmen auf Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, bei der Muskelgruppen schrittweise immer mehr entspannt werden.

Klangschaalenmassage entsteht durch tibetanische Klangschaalen, die um und auf dem Körper einfühlsam angeschlagen werden. Sanfte Massage durch Schwingung für Entspannung und Wohlbefinden.

Wohlfühltag für Körper, Geist und Seele. Musik, Entspannungseinheiten, Düfte und Massagen lassen sie Kraft und Energie tanken für den Alltag.

Tanz und Entspannung – Eine Kombination für mehr Lebensfreude und Gelassenheit. Vorkenntnisse im Tanz nicht erforderlich.

Systemische Beratung

- < Einzelberatung
- < Paarberatung
- < Familienberatung
- < Coaching Team /Organisation

Systemische Beratung bei Singles/Partnern/ Familien richtet den Fokus darauf, wie der Mensch mit seinen zentralen Bezugspersonen zusammen lebt und wie sich alle wechselseitig beeinflussen. Durch Lenkung der Sichtweise auf die Lösung und das Ziel kann man in relativ kurzer Zeitspanne ein Anliegen (Problem) umdeuten, verändern und auch lösen.

Systemische Beratung in Teams ist mehr als reine Gesprächsführung. Neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten werden durch kreative Methoden wie z.B. Reframing, Hypothesenbildung, zirkuläre Fragen, Organigramme, Auftrags- und Kontextklärung, Skulpturen stellen entwickelt und aktiviert.

Weiterbildungen & Seminare

- < Weiterbildung zur
 - Entspannungspädagogik
 - Klangpädagogik
- < Seminare für Stressprävention, Systemisch-/Lösungsorientierter Ansatz, Entspannung für Schwangere, Tanz & Entspannung

Weiterbildung zur Entspannungs- und Klangpädagogik richtet sich an Mitarbeiter in pädagogischen, sozialen, psychologischen bzw. medizinischen Berufen.

Entspannungspädagogik beinhaltet als zwei Hauptinhalte in Theorie und Praxis Autogenes Training (Schulz) und Progressive Muskelentspannung (Jacobsen). Dazu noch zahlreiche ergänzende Elemente.

Klangpädagogik beinhaltet in Theorie und Praxis den Umgang mit Klangschaalen, Zimbeln und Gongs für den Einsatz im beruflichen und privaten Bereich.

Seminare zu verschiedenen Themen werden InHouse oder in den eigenen Räumlichkeiten angeboten.