



YARA 
Entspannung erleben

Du möchtest ...



... verstehen, woran es liegen kann, dass du so gestresst bist?

YARA bietet dir umfangreiches Hintergrundwissen zur Stressentstehung und zu gängigen Alltagsstressoren.



... wissen, wie du stetigem Grübeln und Hadern entgegenwirken kannst?

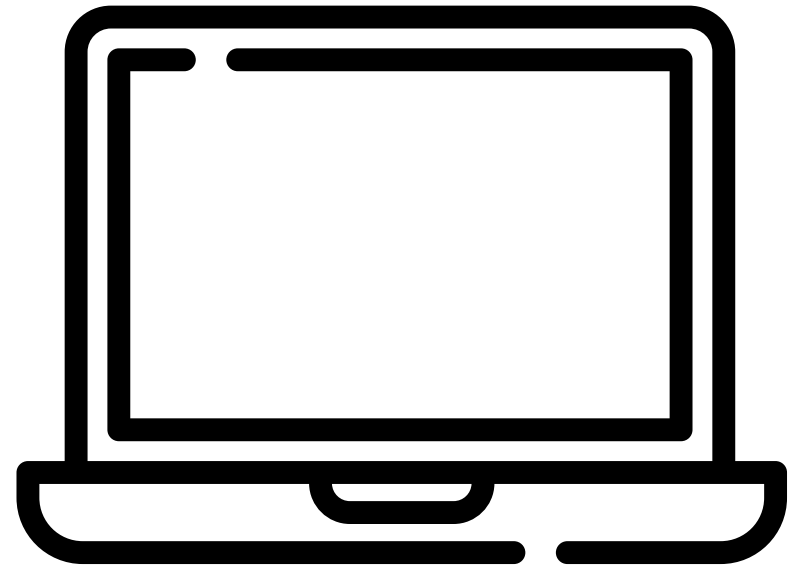
YARA hilft dir, permanentes Nachdenken abzustellen und vermittelt Strategien, damit dich Stress nicht mehr so leicht aus der Bahn wirft.



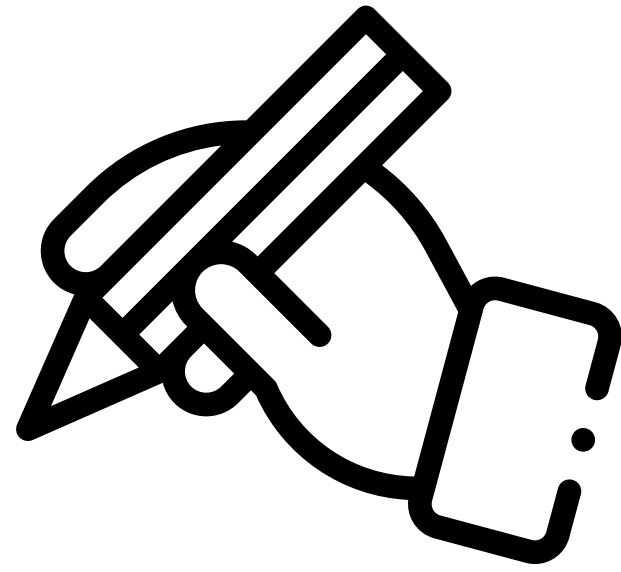
... besser mit deinen Emotionen und Gedanken klarkommen?

YARA hilft dir, zwischen guten und schlechten Regulationsstrategien zu unterscheiden und ausgeglichener zu sein.

Folgende Stresskompetenzen werden gefördert...



instrumentell / vorbeugend



kognitiv / verhaltensändernd



regenerativ / entspannend

YARA – Übersicht Kursinhalte

Die Kursinhalte sind vielfältig aufeinander aufgebaut und beinhalten in jeder Kurseinheit eine entspannende Meditationsreise, sowie lehrreiche Übungen für Zuhause und den Alltag.

Kurstunde 1 - Massagetechniken

Kurstunde 2 - Nervensystem

Kurstunde 3 - Stress

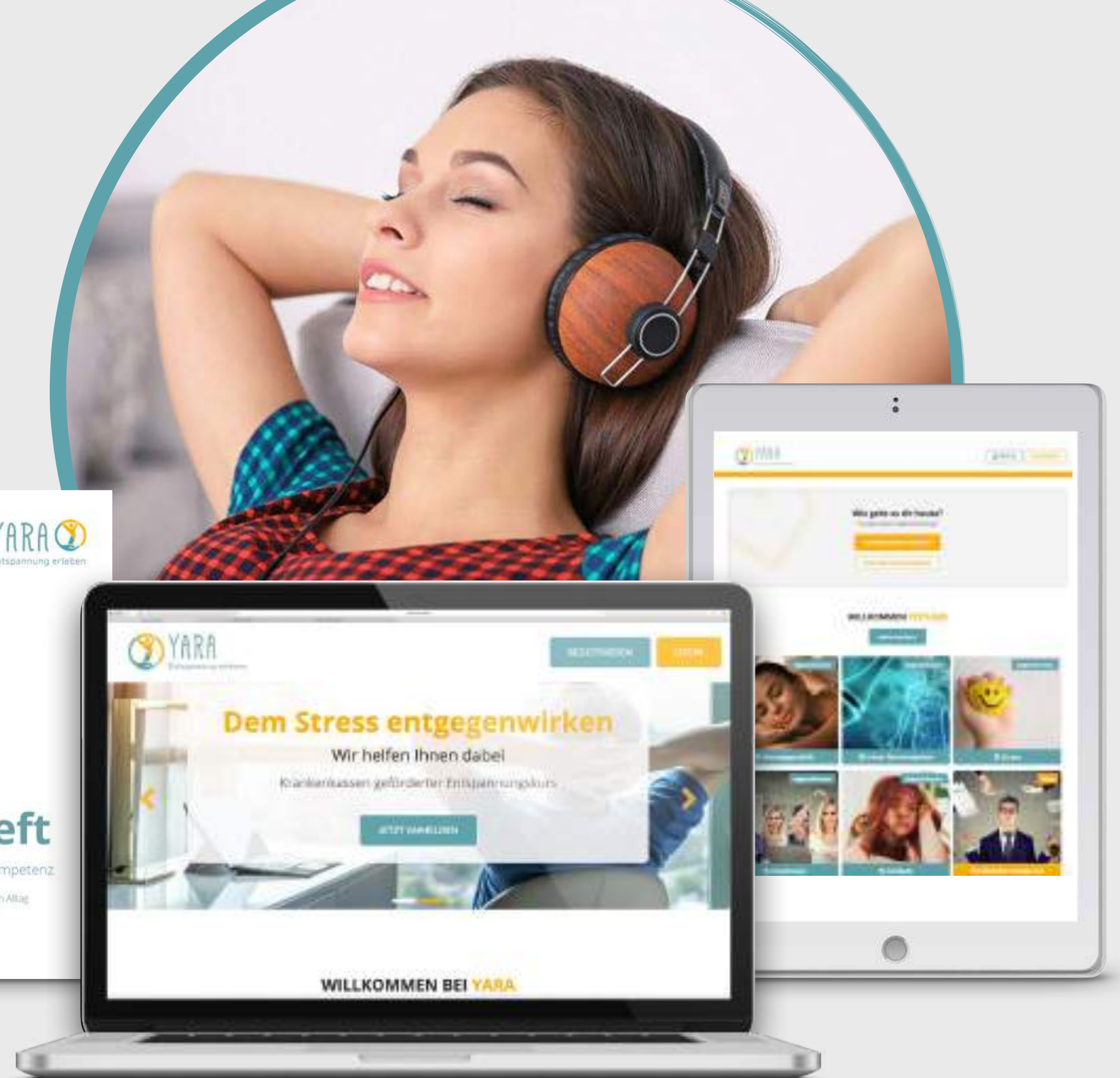
Kurstunde 4 - Emotionen

Kurstunde 5 - Grübeln

Kurstunde 6 - Persönliche Stressoren

Kurstunde 7 - Achtsamkeit

Kurstunde 8 - Sport und Stress





Kurstunde 1

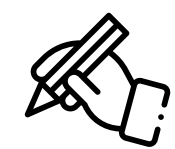
Massagetechniken



Die Theorie

Das Kapitel dreht sich um Massagepraktiken, dessen Ursprung und deren gesundheitliche Effekte.

Ziel: Bestimmung einer für sich passenden Massagepraktik



Praxisteil im Übungsheft

Übung „Wiederkehrende Anforderung durch positives Denken“

Ziel: Änderung der Denkweise von „ich muss...“ zu „Ich will...“



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 2

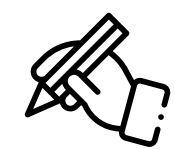
Nervensystem



Die Theorie

Im zweiten Kapitel dreht sich alles um unser Nervensystem, dessen Aufbau und Funktion. Exkursthema ist der Nervenzusammenbruch

Ziel: die biologischen Grundlagen verstehen



Praxisteil im Übungsheft

Audio Übung „langsames atmen“ und die Übung „Selbstwert & Stolz“

Ziel: achtsames Atmen und eine Übersicht auf was Du stolz sein kannst



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 3

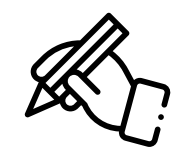
Stress



Die Theorie

Das dritte Kapitel dreht sich um die Definition und den Kenntnisse von Stress, sowie die Wirkung im Körper – was kann mich wann, wie und warum stressen.

Ziel: Stress zuordnen, für eine bessere Reaktion in wiederkehrenden Situationen



Praxisteil im Übungsheft

Übung „Mein soziales Netz“ und die „Umbewertung von akuten Stress-Situationen“

Ziel: Unterstützung im sozialen Netz finden, Entwicklung von Strategien in akuten Stresssituationen



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 4

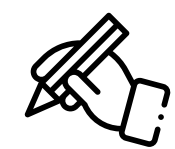
Emotionen



Die Theorie

Im vierten Kapitel dreht sich alles um unsere Emotionen, welche es gibt und was lösen sie im Gehirn aus.

Ziel: Stress zuordnen, für eine bessere Reaktion in wiederkehrenden Situationen



Praxisteil im Übungsheft

Übung „Emotion und Stress – Dein Frühwarnsystem“ und die Übung „Emotionsregulation“ durch expressives Schreiben

Ziel: Bewusstwerdung von Warnsignalen um einen bessere Reaktion hervorzurufen



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 5

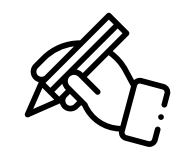
Grübeln



Die Theorie

Im fünften Kapitel dreht sich alles um das Grübeln – was es ist und wie es sich auswirkt. Ausserdem werden Strategien angeboten.

Ziel: Das Grübeln nicht zum Stressfaktor werden lassen



Praxisteil im Übungsheft

Übung „Probleme strukturiert lösen“

Ziel: Unsere Gedanken vom Grübeln abbringen



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 6

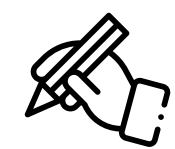
Persönliche Stressoren



Die Theorie

Das sechste Kapitel dreht sich um Stressoren, was schlechte Gedanken sind und welche Rolle persönliche Überzeugungen spielen.

Ziel: Stressoren erkennen, Umgang mit Überzeugungen / schlechte Gedanken verstehen



Praxisteil im Übungsheft

In der sechsten Woche gibt es keine zusätzliche Übung.

Ziel: –



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 7

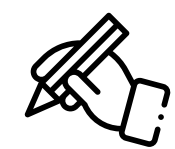
Achtsamkeit



Die Theorie

Das siebte Kapitel dreht sich um die Achtsamkeit, welche Funktion sie erfüllt, sowie die Effekte auf die Gesundheit.

Ziel: Das Grübeln nicht zum Stressfaktor werden lassen



Praxisteil im Übungsheft

Übung „Richtig Pause machen“

Ziel: Pausen erholsamer gestalten



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – 7 Tage nach erfolgreichem Abschluss erfolgt automatische Freischaltung der nächsten Einheit

Kurstunde 8

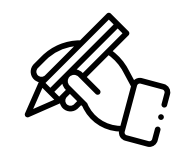
Sport und Stress



Die Theorie

Im achten Kapitel dreht sich alles um die Rolle von Stress und Sport– Welche Sportart passt zu mir und wie wirkt Sport auf Stress.

Ziel: Bestimmung einer für sich passenden Sportart zur Stress-Prävention/Bekämpfung



Praxisteil im Übungsheft

Audio Übung „Gehmediation“

Ziel: Erlernen im „Hier und Jetzt“ zu sein



Entspannungsteil

Auditive Meditationsreise von 15-20 Minuten

Ziel: Entspannung / Nutzung einer passende Anwendungsliege (optional)



Wissensquiz – Nach (richtiger) Beantwortung der Fragen automatischer Versand der Teilnahmebestätigung per Mail/Download zur Einreichung bei der Krankenkasse

So funktioniert's



1. Beratungsgespräch / Anmeldung

Kurspreis: 99€ mit Zusatz; Nutzung einer Anwendungsliege zusätzlich buchbar (optional)



2. Einstieg / Registrierung

Ausgabe Übungsheft inkl. Registrierungscode



3. Durchführung

Wöchentlich eine Einheit absolvieren und Wissensquiz beantworten



4. Feedback- / Endgespräch (optional)

Zur 4./5. bzw. 8. Einheit ein Gespräch mit deinem Coach vor Ort – Feedback einholen – klappt alles?



5. Rückerstattung

Nach 8. Einheit Teilnehmerbestätigung downloaden und bei gesetzlicher Krankenkasse einreichen.



YARA 
Entspannung erleben

wünscht viel Erfolg!