

Das Institut Ruhr bietet Ihnen ein großes Spektrum unterschiedlicher Veranstaltungen an. Darunter sind Seminare, Fortbildungsmaßnahmen, Einzelsitzungen und Ausbildungen.

In diesem Flyer werden die Entspannungskurse für Jugendliche vorgestellt. Unsere Arbeit umfasst neben der Ausbildung von Therapeuten folgendes: Supervision in Gesundheitseinrichtungen, Coaching, Therapie und viele Angebote zur Gesundheitsarbeit.

Unsere beruflichen Fortbildungen werden durch den Bildungsscheck NRW mit bis zu 50% gefördert. Unsere Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Fordern Sie unsere Angebote zu folgenden Methoden an:

NLP
Coaching
Kommunikationstraining
Supervision
Psychotherapie
Hypnotherapie
Enneagramm-Arbeit
Energie-Arbeit
Analytische Psychologie
Trauma Therapie
EMI (Eye Movement Integration)
Entspannungstherapie
Gesundheitskurse
Gewaltprävention für Schulklassen

Institut Ruhr

Roman Simeunovic
Bergweg 35, 58313 Herdecke (Büro)
Neue Str. 4, 58313 Herdecke (Praxis/Institut)
Tel (0 23 30) 97 32 00
Fax (03 22) 21 50 29 04
www.nlp-ausbildungsinstitut.de
info@nlp-ausbildungsinstitut.de

Bildungsträger

Der Träger dieses Angebotes ist das Institut Ruhr. Wir unterstützen den Menschen auf seinem Weg zur Gesundheit, körperlich, seelisch, geistig und in seinen Beziehungen zu anderen Menschen.

Institutsleiter Roman Simeunovic

Gesundheitswissenschaftler
Heilpraktiker
Hypnotherapeut
NLP-Lehrtrainer, DVNLP
NLP-Lehrcoach, DVNLP
NLP-Therapeut, DG-NLPT
Europäisches Psychotherapie Zertifikat, ECP
Trainer für Rauchfrei in 10 Schritten
Trainer für Kontrolliertes Trinken
Entspannungspädagoge



*„Das wichtigste Wissen ist zu wissen,
was wichtig ist.“*

Andreas Tenzer



Institut Ruhr

Erfolgreich in eine bessere Zukunft!

Entspannungskurse für Jugendliche

(nach § 20 SGB V)



Kurse zur Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung von klein auf! Wir kommen in Ihre Einrichtung oder Schule. Die Kosten übernehmen zum großen Teil die Krankenkassen. Entspannungsverfahren beugen Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems und der Nerven vor. Gleichzeitig fördern sie die Lern- und Konzentrationsfähigkeit und wirken gegen Schul- bzw. Prüfungsstress.

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren überhaupt. Es beruht auf den Ergebnissen der Hypnoseforschung zu Beginn des 20. Jahrhunderts und steht in der Tradition der abendländischen Meditation. Mit Hilfe von einfachen, täglich anwendbaren Übungen, bietet AT die Möglichkeit für jeden, Entspannung als wirksame Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen kennen zu lernen.

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung (PM) ist ein Verfahren, das muskuläre An- und Entspannung auf seelische Entspannung überträgt.

Entspannungskurse für Jugendliche

E. Jacobson hatte sich seit den 1920iger Jahren mit muskulärer Spannung beschäftigt und hat sich zusätzlich zu seinen Forschungsaufgaben der Psychotherapie zugewendet. Die Methode funktioniert sehr einfach.

Jugendliche und junge Erwachsene in der Mittel- und Oberstufe nehmen die Entwicklungsprozesse und Krisen ihres Lebens sehr deutlich wahr. Häufig sind sie verunsichert, ob ihre Empfindungen normal sind und suchen nach Orientierung. Die Anforderungen aus Schule und Umwelt sind in dieser Zeit extrem hoch. Gleichzeitig sind sie viel empfänglicher für gesundheitsfördernde Maßnahmen als Menschen im späteren Lebensalter. Sie bekommen mit meditativen Verfahren Möglichkeiten an die Hand, mit denen sie auch spätere Lebenskrisen gut meistern.

Die Kurse versuchen - gerade jungen Menschen - zu vermitteln, dass es "cool" ist, friedlich, liebevoll und gesundheitsbewusst mit sich und anderen umzugehen.

Kurse

Unsere Entspannungskurse sind regelmäßige Gruppenveranstaltungen. Sie sind so aufgebaut, dass die Teilnehmer an sechs Terminen eine Methode so kennenlernen, dass sie danach in der Lage sind, diese selbständig anzuwenden. Die Kurse finden im wöchentlichen Abstand statt.

Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen nach SGB V § 20

Unsere Kurse zur Gesundheitsförderung sind aktive Beiträge zur Gesundheitsbildung. Sie werden von den Krankenkassen unterstützt. Die Krankenkassen sind gesetzlich verpflichtet, ihren Mitgliedern einmal jährlich eine Maßnahme zur Gesundheitsförderung zu erstatten.

Kosten

Die Entspannungsseminare kosten € 120.-. Die Krankenkassen übernehmen davon ca. 80%.

Zertifizierung

Damit die Krankenkassen die Leistungen übernehmen können, müssen gewisse qualitätssichernde Regeln eingehalten werden. Das betrifft z.B. die Ausstattung der Räume und die Qualifikation der Dozenten. Wir erfüllen diese Regeln selbstverständlich.

