

Workshop Self-Help-Support

Kursleitung	Alexandra Hupp TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) Körper-Therapeutin
Organisation	Graduate Academy
Sprache	Deutsch
Anzahl Teiln.	max. 9 Personen
Inhalt	Workshop Self-Help Support, 1 ½ Arbeitstage plus Nachbereitung - Ziel „SELF- HELP SUPPORT“: erstelle deine eigene Toolbox, um Stress-Situationen mit Elementen aus der Achtsamkeitspraxis / mit Akupressurpunkten/ Qigong-Yoga-/ Atemübungen/ Meditation besser bewältigen zu können. - 3 Stunden Einführung als Gruppe Achtsamkeitspraxis / mit Akupressurpunkten/ Qigong-Yoga-/ Atemübungen/ Meditation mit praktischen Übungen, - Einzelberatung pro Teilnehmenden jeweils eine Stunde - Online Aufarbeitung nach ca. vier Wochen, 1 Stunde pro Teilnehmende
Kursvorbereitung	Den Teilnehmenden möchte ich anbieten, sobald sie den Kurs gebucht haben und ihre Teilnahme bestätigt wurde, mich per E-Mail zu kontaktieren (a.hupp@kraftdermitte.com) und mir ihre Schwierigkeiten oder Symptome zu schildern, damit ich mich individuell auf alle Teilnehmenden präzise vorbereiten kann.
Literatur	Meine Arbeitsweise und meine Erfahrungen sind auf meiner Webseite vermerkt. Ich möchte alle Interessenten und Interessentinnen einladen, meine Webseite zu kontaktieren: https://www.kraftdermitte.com/
Unterrichtsmethode	3 Stunden Gruppenarbeit mit praktischen Übungen, anschließend pro Teilnehmenden eine Stunde individuelle Einzelarbeit. Bei Bedarf nach ca. 4 Wochen 1 Stunde online Nachbesprechung.
Anmerkungen	Dieses Angebot der Graduate Academy richtet sich an Forschende, Post-Docs und Doktorierende der Universität Luzern und ihrer Partnerinstitutionen und ist für diese Personen kostenfrei.