



Kursleiterin - Profil

Tanja Noll

Jahrgang 1979

in glücklicher Beziehung lebend und arbeitend

Beruflicher Hintergrund

Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten
zahlreiche Fach- Fort- und -weiterbildungen
Betriebswirtin (VWA)

Entspannungspädagogin – zertifiziert (Akademie Gesundes Leben, Oberursel)

- Kursleiterin Autogenes Training
- Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Kursleiterin – Entspannung für Kinder – zertifiziert (Akademie Gesundes Leben, Oberursel)

Tätigkeit als Verwaltungsfachangestellte seit 2000

Tätigkeitsschwerpunkt seit 2005 im Bereich der Alten- und Krankenpflege

Seit 2009 selbständige Entspannungspädagogin

Zielgruppen der Arbeit

Kinder im Vorschul- und Schulalter

Jugendliche vor der Pubertät

Erwachsene

Paare

Firmen

Menschen in Burn-Out-Gefahr

Angebotskategorien

Einzelstunden

Gruppen – Angebote

Workshops

Arbeitsschwerpunkte in der Entspannung

Erlernen von aktiver Selbstentspannung

Erhaltung und Stärkung von Gesundheit, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Stärkung und Entwicklung von Persönlichkeitskompetenzen

Sensibilisierung der Empfindungsfähigkeit

Work-Life-Balance und Burn-Out-Prophylaxe
Verminderung und Lösen von körperlichen und seelischen Spannungen
Abbau von Stress
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Methoden

Der Bereich der Entspannungspädagogik ist ein ganzheitlicher Ansatz, in dem verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert werden. Es handelt sich nicht um eine reine Methodenvermittlung, sondern soll gut und einfach in den täglichen Alltag der Kursteilnehmer/innen integriert werden können, damit ein nachhaltiger Effekt für jeden Einzelnen eintreten kann.

Folgende Inhalte werden in die Entspannungskurse integriert:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemarbeit und Tiefenentspannung
- Eutonie und Spannungsausgleich
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Eutonie
- Arbeit mit inneren Bildern und Phantasiereisen
- Märchen und Autogenes Training
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Do-In Selbstmassage
- Meditation
- Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung
- komplementärer Einsatz von Methoden aus dem Coaching durch meinen Mitgesellschafter

Philosophie

Den Puls des eigenen Herzens fühlen, Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.
(Christian Morgenstern)

Stress und Hektik, Termindruck, Babygeschrei, Reizüberflutung – alles das bestimmt unser modernes Leben. Abschalten und zur Ruhe finden, mit sich selbst im Einklang sein und entspannt und gelassen durch das Leben gehen, kommen dabei oft zu kurz.

Weil alles schnell gehen soll, geht es langsam aber sicher immer schlechter – alles spannt sich an.

Was fehlt ist, ein Ruhepol im Alltag, eine Insel der Gelassenheit, ein Ort der Entspannung - Körper, Geist und Seele reagieren und Abgeschlagenheit, Krankheiten u.a. können die Folge sein. Schon die kleinsten Menschen spüren diese Anspannung und den Druck im äußeren Umfeld. Schulische Belastungen und „Freizeitstress“ nehmen vermehrt zu. Sie brauchen Träume und Fantasie, Kreativität, eine Sensibilisierung der Sinne und der Körperwahrnehmung, um emotionale Spannung abzubauen und die Konzentration zu fördern.

Ich möchte den kleinen Menschen und den großen Leuten Methoden aufzeigen, aktiv und rechtzeitig zu handeln, um die Anspannung auszugleichen – eine Balance herzustellen - und auch der Entspannung Raum zu geben. **Dabei wird die Wahrnehmung jedes Einzelnen ge-**

fördert und bewußt und unbewußt werden die persönlichen Ressourcen gestärkt.

Die vermittelten Methoden können gut in den Alltag integriert werden und erzielen dadurch einen nachhaltigen Effekt.

In vertrauensvoller Atmosphäre begegne ich präsent und authentisch meinen Kursteilnehmer/innen mit Wertschätzung und Achtung und lasse mich individuell auf ihre Bedürfnisse ein. Ich bereite mich vielseitig und kreativ auf das Kursgeschehen vor und verwende Methoden aus Entspannungstechniken, von denen ich aus eigener Erfahrung überzeugt bin. Zu Beginn der Kursstunde werden die Kursinhalte klar und transparent bekannt gegeben und Wünsche und Erwartungen der Teilnehmer/innen einbezogen.

Alle Entspannungsverfahren sind Angebote, bei denen jede(r) Teilnehmer/in die Möglichkeit hat, das Kursgeschehen, sei es durch Äußerung von Wünschen oder eigenes Handeln mitzubestimmen.

Durch Reflexionen im Kursgeschehen werden Erfahrungen der Kursteilnehmer/innen ohne Wertung ausgetauscht, welches ich mit Wertschätzung und Achtung zu meinem Gegenüber verbinde, aber auch mit der Tatsache, dass Menschen individuelle Wesen sind, die individuelle Erfahrungen machen.

Entspannungskurse können keinen Arztbesuch oder eine Psychotherapie ersetzen.

Durch Entspannungsverfahren gebe ich meinem Leben die nötige Balance zwischen Spannung und Entspannung und bin neugierig und aufgeschlossen, Neues kennenzulernen und mich persönlich und fachlich weiterzuentwickeln. Zur Sicherung meiner Arbeit reflektiere ich mich selbst und bin dankbar über jedes Feedback.

Entspannungsanlässe

Die Anlässe für die Teilnahme an Entspannungsverfahren können ausgesprochen vielfältig sein. Eine kleine Auswahl:

- Migräne
- Schlafstörungen
- chronische Schmerzzustände
- Angstzustände
- Verspannungen
- Loslösen von Zwängen
- innere Unruhe
- Erschöpfungszustände
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Verdauungsbeschwerden
- Stress
- Kopfschmerzen

Kontakt

Sinntuitiv Coaching und Entspannung

Michael Groß und Tanja Noll GbR

Echelnberg 32 a
34369 Hofgeismar

Telefon (05671) 77 99 030

entspannung@sinntuitiv.de
www.sinntuitiv.de