

*Gabriele  
Danielak*



- Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB)
- Coach (erew-Institut, NLP-Ausbildungs-Institut Ruhr)
- Stressmanagement (GKM-Institut, Prof. Kaluza, Marburg)
- Entspannungstrainerin (Autogenes Training, VdPP; Progressive Muskelentspannung, Ärztekammer NRW)
- Gedächtnistrainerin (BVGT)
- Life Kinetik Trainerin (Isartal-Seminarzentrum, Horst Lutz)
- Sonderschulpädagogin

## Tätigkeitsbereich:

Coach und Trainerin im privaten und betrieblichen Bereich mit den Schwerpunkten

- Stressprävention - Stressmanagement - Entspannung
- Selbstmanagement
- ganzheitliches Gehirntraining

## Infos & Anmeldung

Tel: 02103 - 212 68  
Fax: 02103 - 286 559  
E-Mail: [info@gd-coaching.de](mailto:info@gd-coaching.de)  
Web: [www.gd-coaching.de](http://www.gd-coaching.de)

Kurse & Seminare:  
Friedhofstr. 1 / Ecke Solinger Str.  
40764 Langenfeld

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten von Entspannungskursen als Präventionsmaßnahme

## Weitere Angebote:

### Coaching

- Stressbewältigung, Burnout
- Eigene Fähigkeiten, Ressourcen erkennen und persönliche Ziele entwickeln
- Umgang mit Konflikten
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement

### Ganzheitliches Gehirntraining

- Wahrnehmung schärfen
- Konzentration steigern
- Merkfähigkeit erhöhen
- logisches, assoziatives und kreatives Denken fördern

### Life Kinetik:

- Gehirnleistung steigern
- Körperkoordination optimieren
- Stress reduzieren



Gelassen und entspannt - für mehr Lebensqualität



Entspannungstraining  
Stressmanagement

## Entspannungstraining

Das **Autogene Training** von H. J. Schultz und die **Progressive Muskelrelaxation** nach Jacobson sind **sehr wirksame** und **einfach** zu erlernende **Methoden**, sich sowohl körperlich als auch seelisch-geistig zu entspannen.

Sie sind hervorragend geeignet, innere Ruhe und Gelassenheit (wieder) zu finden. Sie lassen Inseln der Ruhe in Ihrem Alltag entstehen, von denen Sie mit neuer Energie starten können.

Beide Entspannungstechniken haben sowohl eine vorbeugende als auch eine therapeutische Wirkung und sind daher eine **aktive Gesundheitsvor- und Fürsorge**. Ebenso unterstützen sie aktiv die Genesung bei der Nachsorge körperlicher und seelischer Erkrankungen.

## Autogenes Training

Im Autogenen Training lernen Sie, mit Hilfe von Autosuggestionen Ihren Körper zu entspannen, Ihr vegetatives Nervensystem sowie Ihre Gefühle und Gedanken zu beruhigen.

Sie können **entspannen, loslassen** - kommen zu **innerer Ruhe**.

Mit gezielt formulierten Vorsätzen können Organfunktionen wie Herz-, Kreislauffähigkeit, Atmung, Verdauung etc positiv unterstützt werden. Ebenso können neu angestrebte Verhaltensweisen wie z.B. gesunde Essgewohnheiten, Raucherentwöhnung, erfolgreiches Lern- und Arbeitsverhalten oder guter Schlaf gefördert werden.

Das Autogene Training kann jederzeit und an jedem Ort genutzt werden.

## Progressive Muskelrelaxation

Die Wirkung der Progressiven Muskelentspannung beruht auf dem bewussten Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung.

Durch ein systematisches Training werden Muskelverspannungen gelockert. Das führt nicht nur zu **körperlicher Entspannung**, sondern wirkt sich auch positiv auf das **psychische Wohlbefinden** aus.

Durch regelmäßiges Training können Sie Anspannungen eher wahrnehmen und ihnen zielgerichtet begegnen.

Die Progressive Muskelentspannung ist besonders gut bei Schmerzen und Ängsten geeignet.

## Phantasiereisen

Phantasiereisen ermöglichen eine tiefe Entspannung, die unmittelbar zu innerer Ruhe und Wohlbefinden führt.

Sie bieten Gelegenheiten, zunächst **rein gedanklich zu handeln**, neue Wege und Lösungen zu wählen und bisher ungenutzte Ressourcen und Fähigkeiten zu erproben.



## Stressmanagement

Obwohl ein Zeichen unserer Zeit, ist Stress ein sehr individuelles Geschehen, dem sich viele regelrecht ausgeliefert fühlen.

Die Entscheidung, dem **Stress aktiv zu begegnen**, ist daher ein erster, wichtiger Schritt zum Stressabbau und hin zu mehr Lebensqualität.

In diesem Seminar lernen Sie, Stress auslösende Faktoren wahrzunehmen und sich Ihrer persönlichen Stressreaktionen und Stressverstärker bewusst zu werden.

Sie gelangen zu innerer Ruhe und Gelassenheit durch:

- ein gezieltes Entspannungstraining
- durch die Entwicklung eines für Sie vorteilhaften Selbstmanagement-Konzeptes
- durch eine neu gewonnene positive Lebenseinstellung
- durch bewusst gepflegten Ausgleich und Genuss

## Antistress-Strategien

Sie lernen im Verlauf der Entspannungs- und Stressmanagement-Kurse Strategien kennen, mit deren Hilfe Sie sich im Tagesverlauf **innerhalb weniger Minuten** körperlich sowie seelisch-geistig **entspannen** können. Regelmäßig genutzt, stehen diese Strategien auch in hektischen Situationen sicher zur Verfügung