

Dolor

Dudas de sí mismo

Pensamientos recurrentes

Pérdida de control

Agotamiento

Olvidos

Preocupaciones

Trauma

Sin tiempo

YA ES HORA DE LLEGAR A TÍ

Proyecto de Investigación: Gestión del estrés – cursos ABSR online

Nueve semanas para escapar de la agitada vida de nuestro tiempo. Aprenda ejercicios cortos y efectivos e incorpórelos a su vida.

- **Enfoque holístico:** ejercicios cotidianos, contemplación, movimiento.
- **Orientado al proceso:** Intercambio en el grupo, reuniones guiadas.
- **Inversión de tiempo:** Nueve reuniones en línea de 1:00 hora de duración (1 x a la semana)
 - 15 minutos de práctica diaria + 5 minutos de reflexión.
- **Dirigen el proyecto:** Dr. Med Harald Haas y Theodor Hundhammer
- **Docentes del curso:** Profesionales certificados por Eurythmy4you del curso ABSR
- **Investigación:** Instituto de Medicina Integrativa y complementaria de la Universidad de Bern
- **Participantes:** Personas con necesidades de reducir estrés y fortalecimiento personal. Personas con altos niveles de estrés en el trabajo.
- **Comienzo del programa:** Dependiendo del curso, sobre el 30 de septiembre de 2023
- **Coste del programa:** Entre 80 y 225 €, dependiendo de la situación. Plazas patrocinadas disponibles.

Información y registros: www.absr.internacional

Invitación al proyecto de investigación: Gestión del estrés con los cursos ABSR on line.

Destinado a: Personas que generalmente necesitan reducción del estrés y fortalecimiento personal y personas expuestas a altos niveles de estrés en el trabajo.

Método: Holístico y orientado a procesos. Ejercicios cotidianos, contemplación, movimiento. Intercambio en el grupo, reuniones guiadas.

Bases teóricas:

Ya en 1912, Rudolf Steiner desarrolló siete ejercicios fáciles de usar y altamente eficaces para el estrés

Dirigido por: Dr. med. H. Haas y T. Hundhammer, instructores profesionales de ABSR.

Investigación: ¿Cómo cambian los niveles de estrés y cómo afecta a la satisfacción de los participantes la aplicación terapéutica de la conferencia de Rudolf Steiner "Superando el nerviosismo" a través de la reducción del estrés basada en la actividad (ABSR)? ¿Cómo influye el desempeño de los instructores del curso en el resultado?

Entidad investigadora: La evaluación es llevada a cabo por el Instituto de Medicina Complementaria e Integrativa IKIM de la Universidad de Berna utilizando cuatro cuestionarios al principio, en el medio, al final y 8 semanas después del curso.

Manejo del estrés en una conferencia titulada "Superando el nerviosismo". Los ejercicios activan las fuerzas de la salud, proporcionan equilibrio y nos permiten hacer frente a las demandas de la vida:



Siete manifestaciones de estrés

1. Olvido
2. Nerviosismo y ansiedad
3. Dudas y exceso de preocupación
4. Inquietud y pérdida de control
5. Dependencia
6. Compulsión e indecisión
7. Pensamientos circulares o compulsivos

juguetonamente transformado y disuelto por:

- Extravío consciente de objetos
- Cambiar la escritura a mano de una manera lúdica
- Pensar textos y circunstancias en orden inverso
- Cambiar hábitos de una manera lúdica
- Abstenerse temporalmente de pequeños deseos
- Practicar la toma de decisiones con el corazón
- Abstenerse de la crítica y la autocrítica

Los ejercicios prácticos se complementan con ejercicios de movimiento simples que ilustran el tema, lo hacen accesible a los sentidos y mejoran el efecto de los ejercicios.

"No siempre es correcto decir que si alguien está enfermo, debe enviarlo a la farmacia, donde encontrará el medicamento adecuado que necesita. Lo correcto será organizar toda la vida de tal

manera que las personas se vean menos afectadas por las enfermedades o que las enfermedades sean menos opresivas. (Rudolf Steiner, Superando el nerviosismo, <https://rsarchive.org>.

Todavía estamos buscando participantes.

Participe en la investigación a mitad de precio y saque el máximo provecho del curso. Ayudar a investigar y mejorar aún más la efectividad de los cursos de ABSR para el manejo sostenible del estrés.

- **Inversión de tiempo:** Nueve reuniones en línea de 1:00 hora de duración (1 x a la semana)
 - 15 minutos de práctica diaria + 5 minutos de reflexión.
- **Comienzo del programa:** Dependiendo del curso, sobre el 30 de septiembre de 2023
- **Coste del programa:** Entre 80 y 225 €, dependiendo de la situación. Plazas patrocinadas disponibles.

Para más información y registros, por favor visite: www.absr.international