



## Entspannungstraining - vom Stress zur Harmonie Schüler, Erwachsene, Unternehmen

**Autogenes Training (AT)      Progressive Muskelentspannung (PMR)**

Ein Sprichwort sagt es:  
**„In der Ruhe liegt die Kraft“.**

Aus einer ruhigen Denk- & Handlungsweise kommt man viel leichter voran. Neben der Technik AT oder PMR erleben Sie phantastische Reisen, Emotionen, Bilder oder sind mal kurz weg... bis hin zu eigenen Erkenntnissen.

Meine tiefe Stimme und besondere verbale Unterstützer bringen Sie sanft und vertrauensvoll in die wohltuende Entspannung und Ruhe.



Sie lernen sich immer mehr kennen, besonders auch „Schwachstellen“ – also das, was eher Stress erzeugt.

Gezielt nutzen wir daher Ihre positiven Ressourcen und sind diese gestärkt, stehen...

Ruhe, Zufriedenheit, Glücklichkeit und Freude nichts mehr im Weg.

**Ich freue mich auf unser Training.**

**Autogenes Training (AT)** (1929 Dr. J.H. Schultz) ist hierzulande der Klassiker der Entspannungsmethoden – einfach zu lernen und vielfältig anzuwenden. Sie beruht auf der Fähigkeit des Menschen, sich durch Autosuggestion bzw. Selbstbeeinflussung, zum Beispiel in Form von Gedanken oder Vorstellungen, in verschiedene Stimmungslagen zu versetzen oder auch An- oder Entspannungszustände bewusst herbeizuführen.

**Progressive Muskelentspannung (PMR)** Prof. Edmund Jacobson (1885-1976) war Arzt, Wissenschaftler und Visionär. Er erkannte schon früh, dass seelische und muskuläre Anspannung einer bestimmten Wechselbeziehung unterliegen. Der Ansatz beruht auf der Erkenntnis, dass psychische Anspannung zu einer höheren Muskelspannung führt und umgekehrt eine gelöste Muskulatur ein höheres Maß an Entspannung und innerer Ruhe nach sich zieht. Offenbar beeinflusst die Psyche den Körper, gleichzeitig verändert auch der Körper den Geist und die Seele. Der Wechsel von kurzer Anspannung und abrupter Entspannung passt daher zu der Theorie von Platon, dass nichts ohne sein Gegenteil existiert.

**Beide Entspannungstechniken sind bewährt und seit Jahren ärztlich anerkannt. Sie werden von den meisten Krankenkassen 1x/J. (ca. 75,- €) bezuschusst.**



### **Autogenes Training für Kinder (ab 8 Jahren)**

Es wurde zwar immer wieder diskutiert, ob Kinder in dem Maße zu Selbstwahrnehmung im Stande sind, aber inzwischen geht man davon aus, dass auch sie von der Methode profitieren können. AT für Kinder wurde als eigenständiges Programm entwickelt und kann in vielen Problemfeldern eingesetzt werden, z. B. bei:

- Schulproblemen, Arbeitsstörungen, Prüfungsängsten
- familiären Problemen wie Eifersucht und Geschwisterrivalität.
- Sprachhemmungen und Sprechstörungen
- aggressivem Verhalten oder Schüchternheit
- es ist eine sehr gute Begleitmethode zur Behandlung von Hyperaktivität

**Kurs-Termine 2012:** **Honorare:** Kinder 8x 99,-€ Erw. 8x 125,- € Einzeltermine - Training nach Absprache  
**AT:** 15.3. – 3.5. / 24.5. -19.7. / 6.9. - 25.10. 18-19 Uhr & **PMR:** 11.5. – 6.7. / 28.9. – 23.11. 16-17 Uhr