

Entspannung

Uns fehlt heute oft die Zeit, den für die Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendigen Wechsel von Belastung und Entlastung im alltäglichen Leben zu realisieren. Wir eilen von einer Aktivität und von einem Stress zum nächsten, ohne uns die nötigen Ruhepausen zu gönnen. Der psycho-physiologische Wechsel von Anspannung und Entspannung ist aber für eine gesunde Lebensführung unabdingbar. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann es zu weitgehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Störungen kommen.

Entspannungstraining

In dem Einführungskurs erarbeiten wir uns verschiedene Formen der Entspannung. Neben einer Einführung in die klassischen Entspannungstechniken (AT, PMR) lernen wir auch Formen der Kurzentspannung kennen, die sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Ziel des Kurses ist es, ein Repertoire an Entspannungsübungen zu erlernen, mit dem Stress leicht abgebaut und neue Kraft getankt werden kann.

Progressive Muskelentspannung

Mit allen Gefühlen von Unruhe, Angst und Erregung geht eine deutliche Erhöhung der Muskelspannung einhergeht. Umgekehrt können diese Gefühle reduziert werden, wenn auch die sie begleitende Muskelspannung vermindert wird. Das Prinzip der PME ist der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Der Kurs führt systematisch in die verschiedenen Varianten der Progressiven Muskelentspannung ein.

Autogenes Training

Autogene Training bringt Körper und Geist wieder in Einklang, baut Stress ab und führt zu mehr Gelassenheit. Bei diesem Verfahren kann der Anwender mit der Macht der eigenen Gedanken Körper und Seele beeinflussen. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf bestimmte Organe beziehungsweise Körperbereiche und das Vorsprechen suggestiver Formeln wird ein angenehmer Zustand der Entspannung erreicht. In dem Kurs werden die kompletten Formeln der Grundstufe vermittelt.

Herzkohärenztraining

In allen Lebensbereichen finden wir heute steigende Leistungsanforderungen und einen Anstieg von Alltagsstress, der oft zu mehr Frust und Ärger, Angst und Depressionen führt. Stressbedingte Störungen können aber das Zusammenspiel zwischen vegetativem Nervensystem, dem Herzen und dem Gehirn beeinträchtigen und sind oft an der Entstehung vieler Gesundheitsstörungen beteiligt.

Durch Herzkohärenz (harmonischer Herzrhythmus) wird das gesamte vegetative Nervensystem in vollständige Harmonie gebracht, die sich auch auf die anderen Organsysteme auswirkt. Diese kohärente Herzaktivität lässt sich mithilfe einfachster Methoden trainieren. Durch Herzkohärenztraining wird das harmonische Zusammenspiel der beteiligten Organe gefördert und somit eine allgemeine Entspannungsreaktion erreicht.



Stressmanagement mit EFT

Stress ist für viele Menschen zu einem ständigen Begleiter und zu einer Belastung geworden. Besonders chronischer Stress ist für einen Großteil der gesundheitlichen Beschwerden verantwortlich. Das Stressmanagement (SM) vermittelt Strategien und Methoden zur Stresskontrolle in belastenden Situationen. Durch das SM ist es jedem möglich, seine durch Stress verursachten Gesundheitsrisiken aktiv zu vermindern.



Mit EFT können wir uns schnell und effektiv von den negativen Folgen zu großer Stressbelastung befreien. In dem Seminar wird zuerst das Thema Stress genauer beleuchtet. Anschließend erarbeiten wir uns die wichtigsten theoretischen Grundlagen und Techniken von EFT. Im praktischen Teil wird gezeigt, wie emotionale Stressbelastung gezielt abgebaut werden kann.

Was - Wann - Wo?

Workshopp / Seminare :

- Immer locker und entspannt
- Leichter leben mit Herzenergie
- Gelassenheit im Alltag (EFT)
- Schluss mit dem Stress (EFT)
- Akupressur (Tuina)
- Trauma und die Folgen

Termine und Kursgebühren auf Anfrage.

Einzelsitzungen

Eine Einzelsitzung dauert 60 Minuten und beinhaltet die gemeinsame Arbeit an einem Themen und/oder die Einführung in eine Technik.

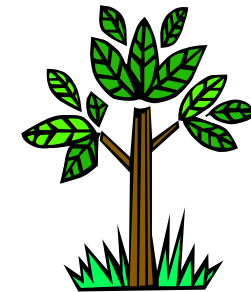
Ort: Tai Chi Dortmund, Lange Str. 79 a

Alfred Ludwig
0231-1873518
alf.ludwig@arcor.de
www.lang-leben.net

Hinweise: Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Die Teilnehmer/innen nehmen an den Veranstaltungen in Eigenverantwortung teil. Eine Garantie für die Wirksamkeit der vorgeschlagenen Übungen wird nicht übernommen.

- Änderungen vorbehalten -

Entspannung Stressmanagement



Kurse / Seminare Einzelstunden