

Autogenes Training

Entspannung durch Konzentration

Durch Konzentration und Willenskraft können wir auf Prozesse im Körper einwirken.

Wir versetzen uns durch Autogenes Training ganz bewusst in einen körperlich-seelischen Ruhezustand. Auf der körperlichen Seite sinkt der Blutdruck, der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird ruhiger und die Muskeln entspannen sich. Dadurch können wir insgesamt Verspannungen lösen, Stress reduzieren und ganz allgemein eine Leistungssteigerung herbeiführen.

So entspannen Sie Körper und Geist gleichermaßen und die Herausforderungen des Alltags lassen sich leichter bewältigen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, ohne fremde Hilfe abzuschalten. Die Übungen können Sie nach ein wenig Training überall anwenden - zu Hause, im Büro, in der Schule oder in der Uni.

Konzentration und Leistungssteigerung durch Autogenes Training.



Progressive Muskelentspannung

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein einfaches und wirksames Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen und nahezu überall zu praktizieren ist.

Durch die systematische Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen werden Spannungen herabgesetzt und ein Gefühl tiefer Entspannung entsteht. Bei der progressiven Muskelentspannung wird davon ausgegangen, dass eine Verringerung der Muskelanspannung zu einer Reduzierung von Nervosität oder sonstiger emotionaler Anspannung führt.

Wenn der Körper sich entspannt, entspannt sich auch die Seele.



Die Vorteile der progressiven Muskelentspannung liegen in ihrer Effektivität und in ihrer schnellen und einfachen Erlernbarkeit. Bei regelmäßigem Training ist nach kurzer Zeit eine selbstständige körperliche und psychische Entspannung möglich.

Typische Symptome, bei denen die progressive Muskelentspannung angewandt wird, sind:

- Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität
- Spannungskopfschmerz
- allgemeine Spannungszustände
- Bluthochdruck

Auch in der Psychotherapie wird die progressive Muskelentspannung angewandt. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie kann diese Methode zum Beispiel sinnvoll sein, um Ängste und Spannungen abzubauen, sowie um Stresssituationen besser bewältigen zu können.

ZENbo® Balance

Entspannungskurs

Ein Übungsprogramm das aus drei Phasen besteht:

SILENCE - Ankommen und Bewusstsein herstellen

Zu Beginn des Kurses erleben wir eine kurze Meditation oder Konzentrationsübung (Zentrieren und die Aufmerksamkeit nach Innen richten). Dabei kommt der Körper zur Ruhe und kann sich somit besser auf die bewegten Übungen einlassen.

MOVE - Hauptteil

Mit weitgehend anstrengungsfreien und sanften Bewegungen, die an Qigong und Yoga angelehnt sind, sowie durch gezieltes Dehnen und Strecken wird der Körper wieder beweglicher und vorhandene Blockaden können besser gelöst werden. Begleitet werden die Übungen durch entspanntes und ruhiges Atmen. Die ZENbo® Übungen fördern das innere Gleichgewicht und trainieren den Gleichgewichtssinn, sowie das Koordinationsvermögen und helfen innerlich zur Ruhe zu kommen. Dabei werden alle Gelenke mobilisiert und der gesamte Körper gekräftigt. Es entsteht dabei ein besseres Körpergefühl.

RELAX & Go- End- und Entspannungsphase

Die mit z.B. Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, Fantasiereisen oder einer Koan Geschichte enden kann.

Meditations- und Entspannungsabend



Workshop mit Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, ergänzt durch Meditationen und Fantasiereisen.

Ein Abend zum Entspannen und Wohlfühlen!

